Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Общественное объединение «Белорусская федерация хоккея на траве»

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

И. Ю. Шишков, В. Э. Клачков

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по хоккею на траве)» в качестве учебно-методического пособия

Минск
БГУФК
2021

УДК 796.355.093.582(075)
ББК 75.579я73
Ш65

А в т о р ы:
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры и кафедры теории и методики футбола и хоккея Московской государственной академии физической культуры, Заслуженный тренер Российской Федерации *И. Ю. Шишков;*
мастер спорта СССР, мастер спорта международного класса Республики Беларусь, спортивный директор ОО «Белорусская федерация хоккея на траве», старший преподаватель кафедры спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры *В. Э. Клачков*

Р е ц е н з е н т ы:
доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой спортивных игр Винницкого государственного педагогического университета, Заслуженный тренер Украины (Украина) *В. М. Костюкевич;*
кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики футбола и хоккея Московской государственной академии физической культуры (Российская Федерация) *А. В. Портнов*

Шишков, И. Ю.
Ш65 Хоккей на траве : учеб.-метод. пособие / И. Ю. Шишков, В. Э. Клачков ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 318 с.
ISBN 978-985-569-450-3.

В учебно-методическом пособии использованы фотографии Ф. Уленбрука (Нидерланды) и Е. Онисовича (Беларусь).

Предназначено для студентов и аспирантов, изучающих учебную дисциплину «Теория и методика спортивной тренировки в хоккее на траве».

УДК 796.355.093.582(075)
ББК 75.579я73

ISBN 978-985-569-450-3

© Шишков И. Ю., Клачков В. Э., 2021
© Оформление. Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», 2021

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

Глава I
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «ХОККЕЙ НА ТРАВЕ» 8
1.1. Исторический очерк. Возникновение игры в мире 8
1.2. Хоккей на траве на Олимпийских играх до Второй мировой войны 12
1.3. Олимпийский хоккей на траве после Второй мировой войны 21
1.4. История хоккея на траве в СССР 22
1.5. История хоккея на траве в Республике Беларусь 24
1.6. Новая история белорусского хоккея на траве 31
1.7. Индорхоккей 34
1.8. Хоккей на травве 5×5 и пляжный хоккей 37

Глава II
ТЕХНИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ НА ТРАВЕ 41
2.1. Общие понятия 41
2.2. Классификация техники хоккея на траве 43
2.2.1. Техника передвижений 44
2.2.2. Техника владения клюшкой и мячом 46
2.2.3. Техника игры вратаря 63

Глава III
ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ НА ТРАВЕ 72
3.1. Общие понятия и классификация тактики 72
3.2. Тактика игры полевого игрока 73
3.2.1. Тактика игры в нападении 73
3.2.2. Тактика игры в обороне 84
3.3. Основные функции полевых игроков 94
3.3.1. Игроки линии нападения 95
3.3.2. Игроки линии полузащиты 96
3.3.3. Игроки линии защиты 97
3.4. Тактические системы игры в хоккее на траве 99
3.5. Прессинг 104

Глава IV
ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ 107
4.1. Физиологические особенности деятельности хоккеистов 107
4.2. Физические и психические качества, характерные для хоккеистов на траве 115
4.2.1. Характеристика физических качеств 115
4.2.2. Характеристика психических качеств и особенности двигательных навыков 120

Глава V
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ 128
5.1. Единство обучения, тренировки и воспитания 128
5.2. Задачи обучения и тренировки 129
5.3. Особенности обучения техническим действиям и формирование навыков 129
5.4. Структура процесса обучения 131
5.5. Формы организации обучения и тренировки 134
5.6. Основные средства и методы обучения и тренировки 135
5.6.1. Средства обучения и тренировки 135
5.6.2. Методы обучения и тренировки 137
Глава VI
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ 143
6.1. Особенности подготовки юных хоккеистов в ведущих странах мира 143
6.2. Организационные формы подготовки юных хоккеистов в Республике Беларусь 143
6.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма детей и подростков 145
6.3.1. Младший школьный возраст (7–10 лет) 146
6.3.2. Подростковый возраст (11–14 лет) 148
6.3.3. Юношеский возраст (15–18 лет) 151
6.4. Отбор юных хоккеистов 152
6.4.1. Теоретические основы отбора 152
6.4.2. Факторы отбора 155
6.4.3. Структура и организация начального отбора 156
6.5. Этапы многолетней подготовки в хоккее на траве 158
6.5.1. Планирование 161
6.6. Теоретическая подготовка 167
6.7. Техническая подготовка 170
6.7.1. Задачи, средства и методы обучения техническим приемам 170
6.7.2. Обучение технике полевого игрока 173
6.8. Тактическая подготовка 186
6.8.1. Этапы тактической подготовки 186
6.8.2. Структура тактической подготовки 191
6.8.3. Задачи, средства и методы 193
6.8.4. Методика обучения тактическим действиям 195
6.8.5. Разработка и анализ тактического плана на игру 205
6.9. Физическая подготовка 206
6.9.1. Цель и задачи 206
6.9.2. Динамика развития физических качеств у юных хоккеистов 207
6.9.3. Средства и методы развития физических качеств 210
6.9.4. Контроль общей физической, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов 216

Глава VII
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 224
7.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки 224
7.2. Принципы тренировки 224
7.3. Теоретическая подготовка 234
7.4. Совершенствование технико-тактического мастерства 236
7.4.1. Совершенствование командных технико-тактических действий 237
7.4.2. Совершенствование групповых технико-тактических действий 238
7.4.3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства 240
7.5. Совершенствование физических качеств 241
7.5.1. Методы комплексного совершенствования физических качеств 241
7.5.2. Методы избирательного совершенствования физических качеств 242
7.6. Психологическая подготовка 249
7.7. Планирование спортивной тренировки 251
7.7.1. Перспективное планирование 251
7.7.2. Годовое планирование 252
7.8. Распределение нагрузок в годичном цикле, моделирование процесса подготовки 255
7.8.1. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода 258
7.8.2. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода 262
7.9. Комплексный контроль 267
7.9.1. Контроль соревновательной деятельности хоккеистов 267
7.9.2. Контроль тренировочной деятельности 276
7.10. Формы контроля подготовленности хоккеистов 279
7.10.1. Содержание и организация оперативного контроля (ОК) 279
7.10.2. Содержание и организация текущего контроля (ТК) 280
7.10.3. Содержание и организация этапного контроля (ЭК) 280
7.11. Медико-биологический контроль 281
7.11.1. Контроль состояния здоровья 281
7.11.2. Контроль телосложения хоккеистов и антропометрическое обследование 281
7.11.3. Контроль функциональной подготовленности 283
7.11.4. Профиль подготовленности хоккеистов 285
7.12. Управление соревновательной деятельностью 286
7.12.1. Управление командой в игре 287
7.12.2. Управление командой в турнире 287
7.12.3. Установка на игру и разбор 288

Глава VIII
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ 291
8.1. Значение соревнований, виды соревнований в хоккее на траве 291
8.2. Планирование соревнований и их виды 292
8.3. Организационные мероприятия по проведению соревнований 293

8.4. Системы проведения соревнований 295
8.4.1. Круговая система 295
8.4.2. Система розыгрыша с выбыванием после поражения 298
8.4.3. Смешанная система 299
8.5. Правила игры в хоккее на траве и методика судейства 300
8.5.1. Требования к спортсооружениям и обеспечение безопасности 300
8.5.2. Методика судейства 301
8.5.3. История изменения правил игры в хоккее на траве 302

Глава IX
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА 307
9.1. Основы науки о спорте 308
9.1.1. Представление о количественных параметрах и переменных в спортивных исследованиях 308
9.1.2. Научная проблема 309
9.2. Организация и содержание учебно-исследовательской работы студентов ... 311
9.3. Организация и содержание научно-исследовательской работы студентов ... 312
9.4. Методика написания выпускной квалификационной работы (диплома) 315

ПРЕДИСЛОВИЕ

Данное издание подготовлено кафедрой спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК). Содержание учебного-методического пособия излагается в соответствии с требованиями программы подготовки тренеров-преподавателей по хоккею на траве и предусматривает изучение студентами курса теории и методики преподавания избранного вида спорта, овладение теорией техники и тактики хоккея на траве, приобретение знаний, умений, профессиональных педагогических навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в различных заведениях государственной системы физического воспитания. Материал, излагаемый в учебно-методическом пособии, обобщает опыт работы тренеров в Беларуси и России, ведущих специалистов Нидерландов, Германии и Австралии и содержит последние данные научных исследований в области теории и практики хоккея на траве. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь в пособии большое внимание уделено проблемам детского-юношеского хоккея. Значительно расширен и рассматривается с современных научных позиций материал главы «Система подготовки юных хоккеистов».

Выпускник университета физической культуры должен быть вооружен современными знаниями и методикой подготовки не только юных хоккеистов, но и спортсменов высокой квалификации. Поэтому в учебно-методическое пособие включена глава «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации», раскрывающая передовой опыт работы ведущих специалистов.

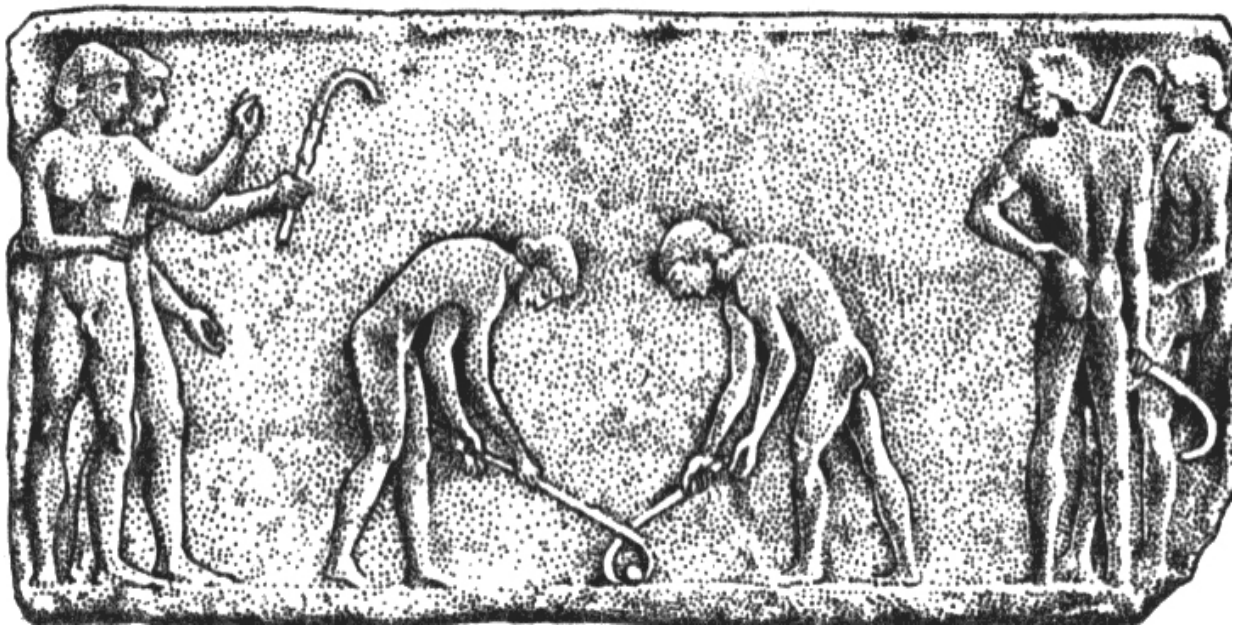
Раздел «Научно-исследовательская работа» является обязательным требованием академического образования. В этой главе были рассмотрены наиболее актуальные вопросы организации научно-методической и исследовательской работы в хоккее на траве.

Глава I
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «ХОККЕЙ НА ТРАВЕ»

1.1. Исторический очерк. Возникновение игры в мире

Хоккей на траве – одна из старейших спортивных игр. Она была известна в Древней Греции, Риме, Персии, Китае. Играли в нее и в средневековой Европе и Древнем Египте. Именно в Египте находится самое древнее упоминание хоккея на траве на пирамиде № 16 Бени-Хасан в долине реки Нил.

На стене пирамиды обнаружено изображение двух человек с изогнутыми клюшками в руках, играющих шаровидным предметом. Еще один археологический памятник найден в Греции. В 1922 г., расчищая площадку во дворе своей шляпной мастерской у старой городской стены в Афинах, ее владелец наткнулся на два куска мрамора. Они оказались основанием статуй. Вдоль трех боковых сторон этих плит хорошо сохранились высеченные рисунки: на одном изображены люди, играющие в мяч, борцы и собака, ощетинившаяся при виде кошки, на втором – группа из 6 человек, двое из которых с клюшками в руках стремятся ввести мяч в игру. Эти рисунки относятся примерно к 490 г. до нашей эры, т. е. незадолго до сражения у Марафона между персами и греками. Стену, у которой были найдены упомянутые реликвии, воздвиг Фемистокл для защиты своего города от персов.



Самое древнее изображение хоккея на траве на барельефе пирамиды № 16 Бени-Хасан в долине Нила (Египет)

Интересный хоккейный фрагмент обнаружен на витраже в северном хорале Кентерберийского кафедрального собора в Англии, где изображен мальчик, держащий клюшку в левой руке и мяч у правого плеча. Собор относится к постройке 1200 г. Фигура мужчины, бьющего клюшкой по мячу, сохранилась в восточном окне Глочестерского кафедрального собора, построенного в 1346–1347 гг. в ознаменование захвата города Кале.

Фрагмент игры в хоккей с барельефа пирамиды на египетской марке 1994 г.

Исторические документы говорят, что игры, похожие на хоккей, были у древних японцев (качи и дакиу), и у индейцев-ацтеков (чеука).

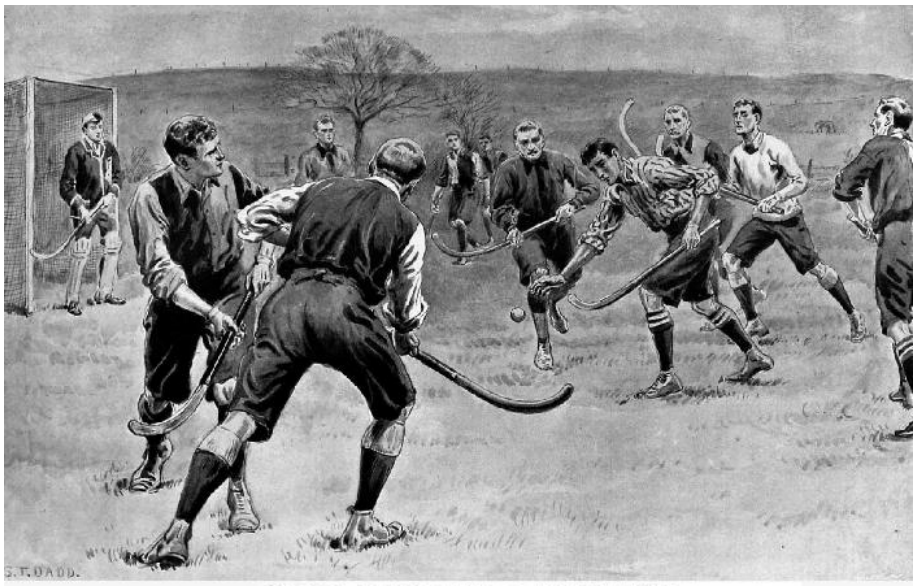
Появление на европейском континенте игр, схожих с хоккеем, историки связывают с господством римлян. Римские воины принесли из Греции «Паганику» – игру изогнутой палкой с мячом, обтянутым кожей и набитым перьями. Видимо, от нее берут свое начало такие игры, как «кольбе» в Германии, «хет кольвен» в Нидерландах, «хердинг» в Ирландии и «шинти» в Шотландии.

Так играли в хоккей на траве в XIX в.

Витраж Кентерберийского кафедрального собора в Англии

В основе всех разновидностей хоккея, таких как хоккей на льду, бенди, роликовый хоккей, лежит клюшка. Как она появилась? «Виноваты» в появлении клюшки пастухи, коротавшие время на летних пастбищах игрой, в которой изогнутой пастушьей палкой под названием «hoquet», что в переводе со старофранцузского означает «пастуший посох с крюком», заталкивали круглые камни в кроличьи норы. Есть, однако, и другие свидетельства. Например, по сведениям британских источников, название «хоки» hockie впервые упо-

минается в Ирландии в 1527 г. В начале средневековья в ряде графств праздники уборки урожая назывались созвучным словом «хауки» или «хоки». В годы средневековья игра пришла в упадок, памятников, относящихся к этому периоду, не сохранилось. Известно лишь, что в то время на хоккей, как и на футбол было немало гонений в связи с шумностью игр, что вызывало постоянные жалобы жителей.



В игре мужские команды, XIX в.

В современном виде хоккей на траве возник в XIX в. в Англии, где в 1861 г. в Лондоне был создан первый хоккейный клуб «Блэкхит». Базовыми местами развития хоккея в Англии были школы (колледжи) и университеты. Вскоре за «Блэкхитом» в районе Лондона стали появляться и другие хоккейные клубы: «Теддингтон», «Сурбитон», «Ричмонд», «Ист Суррей». Первые правила были разработаны в 1852 г., они определяли, что в игре участвуют не более 30 человек с каждой стороны. В последствии в 1860 г. правила были утверждены в Итонском колледже и стандартизованы клубом «Ист Суррей». Каждый клуб, каждый колледж до этого играл в хоккей по своим правилам.

В правилах 1876 г. говорилось, что «клюшка не должна подниматься выше плеча», «гол не может быть засчитан, если мяч был пробит с расстояния дальше 15 ярдов (13,7 м) от стойки ворот», «мяч должен быть только белого цвета» и др. В правилах, разработанных клубом «Теддингтон», запрещалась игра рукой, говорилось, что мяч должен иметь форму шара, и, самое главное, устанавливалась обязательная разметка круга удара, из которого можно забивать мячи.

Только в 1875 г. в Англии после создания Ассоциации хоккея на траве (16 апреля 1875 г.) правила игры были унифицированы и собраны воедино. Была ограничена длина клюшки, а вратарь имел право играть ногами только в радиусе удара.

В 1889 г. в качестве обязательного атрибута была введена сетка ворот. К 1908 г. были определены многие правила действующие и поныне. Одним из пунктов было правило, где сказано, что клюшкой можно играть только плоской ее стороной. Этот исторически консервативный пункт правил, отличаю-

щий хоккей на траве от других видов хоккея, постоянно на устах многих людей как знакомых с хоккеем на траве, так и впервые с ним познакомившихся. Единственный факт, объясняющий этот феномен игры, возвращает нас в 1861 г., к времени появления первого в мире лондонского хоккейного клуба «Блэкхит». Как сообщают сохранившиеся письменные источники, игра велась обеими сторонами дубовой клюшки, крюк которой был выгнут над паром, но одна сторона ее была плоской – видимо, для того чтобы можно было помогать ногой при ведении мяча, проталкивая его в траве.

Англия считается родоначальницей не только современного хоккея на траве, но и футбола, и регби.

К концу 1870-х хоккей на траве стал самым популярным видом спорта среди студентов не только Оксфордского и Кембриджского, но и многих других университетов. Первый официальный матч прошел между студентами этих университетов в 1890 г., а первая международная встреча по хоккею на траве состоялась в 1895 г. в городе Риль между женскими командами Ирландии и Уэльса.

Хоккей на траве в английском колледже

Англия считается родоначальницей современного хоккея на траве

В конце XIX в. хоккей на траве стал набирать популярность и за пределами британского королевства. Так хоккей на траве вместе с британскими инженерами, строившими ткацкие и другие фабрики в Минске, Орехово-Зуево, Петрограде, Москве, Глухове попал и в активно развивающуюся Россию, на то время занимавшую территорию современной Беларуси и части Польши. В ряде европейских стран были образованы национальные ассоциации или клубы хоккея на траве. В Нидерландах и Франции – в 1898 г., в Герма-

нии – в 1899 г., в Шотландии – в 1900 г., в Дании – в 1904 г., в Чехословакии – в 1908 г.. Еще раньше вместе с британскими войсками хоккей на траве перебрался за океан в Индию, где впоследствии стал одним из национальных видов спорта (как и крикет), а также в британскую Канаду.

1.2. Хоккей на траве на Олимпийских играх до Второй мировой войны

Олимпийскими играми древних греков были игры 776 г. до нашей эры, а с 264 г. до нашей эры древнегреческий историк Тимей ввел летоисчисление по Олимпиадам. Многие историки утверждают, что на античных Олимпийских играх проводились состязания только в трех видах спорта, которые исключали соревнования командами, – бег, метания, конные скачки, борьба, бокс, пятиборье. Возможно историки и правы, если принимать во внимание церемониалы награждений, в которых оливковую ветвь вручали только победителям в индивидуальных соревнованиях. Но памятники Эллады, изображающие настенные рисунки игроков в мяч с клюшками и поле для игры в мяч в Олимпийском гимнасии говорят, что игры с мячом были. Памятников древности, которые бы помогли дать полное представление об античных играх, мало. Однако несомненно то, что древним олимпийцам были известны различные виды игр с мячом, в том числе и игры с клюшкой. Нет веских свидетельств, что хоккей на траве был в программе Игр, но ряд историков олимпизма не исключают этого.

Дебют хоккея на траве состоялся в 1908 г. на Олимпийских играх в Лондоне. Это были самые длинные Олимпийские игры в истории. Начались они 27 апреля и завершились через полгода в октябре 1908.

19 ноября 1906 г. в штаб квартиру Международного Олимпийского комитета пришла телеграмма о согласии Лондона принять Олимпийские игры 1908 г. Организаторы Олимпиады настояли на включении в программу Олимпийских игр всех видов спорта, которые в то время были популярны на Британских островах. Вследствие этого программа была доведена до 22 видов спорта и заметно превзошла в этом отношении все три предшествующие Олимпиады.

Олимпийский хоккей собирал переполненные трибуны зрителей

Именно благодаря настойчивости хозяев Олимпийских игр хоккей на траве попал в программу игр. В ту пору хоккей на траве был известен не только в Великобритании, но и в

других англоговорящих странах, таких как Австралия, Новая Зеландия, Канада, английские колонии в Африке и Индии. В Европе хоккей на траве делал только первые шаги.

До 1972 г. все олимпийские турниры по хоккею на траве проводились на натуральных полях

Организаторы Игр долго формировали олимпийский хоккейный турнир. Соревнования Лондонской олимпиады по хоккею на траве начались тогда, когда уже все комплекты золотых медалей были давно разыграны – 29 октября 1908 г. С европейского континента на хоккейный уикенд удалось пригласить команду Франции и клуб «Уленхорстер» из Гамбурга, который иногда называют командой Германии. Чтобы увеличить представительство на турнире, в его состав были включены команды Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. По ныне существующим правилам, на участие в соревнованиях Олимпиады-08 команды Англии, Шотландии и Уэльса претендовать не могли, так как членом МОК является только Великобритания. Разумеется, не могла участвовать в играх и германская клубная команда, не имевшая статуса национальной олимпийской сборной.

Но турнир состоялся. Игры проходили на стадионе, который впоследствии получил широко известное название «Уайт-Сити». По словам очевидцев, поле для игры в середине лондонской осени было невысокого качества, и игроки больше заботились о том, чтобы справиться с «полевыми» трудностями.

Игры проводились по олимпийской системе с выбыванием из борьбы за главный приз после первого поражения и начались с четвертьфиналов. По результатам жеребьевки в четвертьфинальных играх встретились Англия и Франция, Шотландия и Германия. Пара Ирландия – Уэльс сразу сыграла полуфинальный матч.

Матчем открытия стала встреча Шотландия – Германия. Шотландцы взяли верх со счетом 4:0. Примечательным событием в этом матче было то, что в нем выявился игрок, забивший первый мяч в олимпийской хоккейной истории. Им стал левый инсайд шотландцев Ин Лейнг. Небезынтересно отметить, что автор первого олимпийского гола никогда больше не играл за сборную своей страны. Во втором четвертьфинале сборная Англии без особого труда

победила команду Франции – 10:1. В этот же день в первом полуфинале ирландцы обыграли Уэльс – 3:1, а во втором полуфинале англичане переиграли шотландцев – 6:1.

И вот финал: Англия – Ирландия. На стадионе собралась огромная по тем временам аудитория – 5 тысяч зрителей. Надо сказать, что до этой олимпийской встречи англичане и ирландцы играли между собой несколько раз, но особого перевеса в силах по сумме всех матчей никто из соперников не добился. На этот раз англичане были намного сильнее своих противников. Об этом говорит и счет – 8:1 в пользу сборной команды Англии. По дошедшим до нас свидетельствам (а их очень и очень мало, так как хоккейный турнир прошел уже после официального закрытия Игр), лучшим игроком соревнований был признан английский хоккеист Стенли Шовеллер. Кстати, он стал единственным игроком, выступившим и на следующем олимпийском турнире, спустя 12 лет.

Олимпийский стадион в Лондоне и первые олимпийские чемпионы сборная Великобритании

Нелегко было установить состав команды, ставшей первым олимпийским чемпионом. Но с помощью ряда историков и документов, полученных из Англии, Уэльса, Ирландии и Франции, это удалось сделать. Вот имена обладателей первых золотых медалей Олимпиад по хоккею на траве: Л.К. Беллон, Э.Г. Грин, Г. Логан, А.Г. Ноубл, Э.У. Пейдж, Р.Г. Придмор, П.М. Риз, Д.И. Робинсон, Г. Скотт-Фримен, С.Г. Шовеллер, Г.Д. Вуд. Судили финал англичане Г. Мортон и М. Бейкер.

После лондонского олимпийского дебюта травяному хоккею не удалось получить продолжения на следующих Олимпийских играх, состоявшихся в 1912 г. в Стокгольме. Организаторы V Олимпиады сообщили в МОК, что не испытывают интереса к хоккею на траве, не имеют возможности подготовить подходящие поля и опыта проведения соревнований по этому виду спорта. МОК не стал настаивать, так как список национальных ассоциаций, претендовавших на участие в хоккейном турнире, умещался всего на двух-трех строках. Как бы то ни было, наступил сравнительно долгий перерыв в олимпийской истории летнего хоккея.

Летом 1914 г., за несколько месяцев до начала Первой мировой войны, Международный олимпийский комитет выбрал бельгийский город-порт Антверпен местом проведения VII летних Олимпийских игр. Избирая Антверпен,

члены МОК исходили, прежде всего, из того, что город расположен в центре морских путей, ведущих в Европу, что в ту пору имело немаловажное значение, ведь морские коммуникации были почти единственным средством сообщения между Старым светом и остальными континентами. В июне 1914 г. на сессии МОК в Париже было предусмотрено возвращение хоккея на траве в олимпийскую программу. На этом настаивали и организаторы Олимпиады-20, и члены МОК из англоговорящих стран. Поддержал их и президент МОК Пьер де Кубертен. На этом же заседании поднимался вопрос о включении женского хоккея на траве в программу Игр. Не соглашался с этим сам Кубертен, который в то время вообще возражал против участия женщин в Олимпийских играх. С течением времени основатель Игр современности изменил свою точку зрения по этому вопросу и в 1937 г., незадолго до смерти, написал: «Пусть женщины занимаются всеми теми видами спорта, к которым они чувствуют пристрастие».

Олимпийские чемпионы Игр 1920 г., сборная Великобритании

Олимпиада-20 проводилась лишь спустя полтора года после окончания первой мировой войны. Война и ее последствия отрицательно сказались на организации Олимпийских игр, подготовке спортсменов, количестве участников и результатах, показанных ими на соревнованиях. Хоккей на траве в этом отношении особенно пострадал. Всего четыре страны изъявили желание участвовать в турнире Олимпиады-20: Великобритания (за нее выступала сборная Англии), Дания, Франция и Бельгия. В связи с малым числом участвующих команд было решено игры проводить по круговой системе. И вновь, как и на Олимпийских играх 1908 года, соревнования по травяному хоккею состоялись уже тогда, когда вся олимпийская программа была завершена.

Турнир проходил на олимпийском стадионе Антверпена и открылся матчем команд Бельгии и Франции. Поединок был на редкость упорным. Бельгийцы взяли верх с перевесом в один мяч – 3:2. Но в следующем матче хозяев Олимпиады разгромили англичане – 12:1. В этой игре отличился единственный участник первого олимпийского турнира 1908 г. английский центрфорвард Стенли Шовеллер. Несмотря на свой возраст (40 лет), он забил почти половину мячей. Затем сборная Великобритании уверенно обыграла датчан – 6:1.

Англичанам оставалось провести всего один матч – с командой Франции. Французы перед этим проиграли датчанам 1:9 и прочно закрепились на последнем месте. Но вот кто-то из рьяных болельщиков французской команды решил помочь ей. На званый ужин с шампанским в один из ресторанов Антверпена были приглашены оба завтрашних соперника. Решено было как следует «измотать» англичан за столом с изысканной французской кухней. Команды расстались поздним вечером, чтобы завтра встретиться на стадионе.

На следующий день английская сборная в назначенное время выстроилась в центре поля. Соперника все не было. Арбитры подождали около получаса, а затем объявили команду Великобритании победителем матча. Французские же игроки лежали с больными головами и животами в гостинице: роскошный ужин, предназначенный для противников, поразил их самих. Помня эту историю, во время олимпийских турниров никто из команд перед матчем не приглашает противника на дружеский ужин.

В последнем матче турнира в Антверпене датчане обыграли бельгийцев со счетом 5:2, и итоги олимпийских состязаний по хоккею на траве были подведены (таблица 1.1).

Таблица 1.1 – Итоговая таблица олимпийского турнира по хоккею на траве

Место	Команда	Кол-во игр	Победы	Ничьи	Поражения	Мячи	Очки
1-е	Великобритания	3	3	0	0	18:2	6
2-е	Дания	3	2	0	1	15:9	4
3-е	Бельгия	3	1	0	2	6:19	2
4-е	Франция	3	0	0	3	3:12	0

Впервые в истории олимпийских турниров было проведено награждение трех призеров соревнований. Золотые медали были вручены англичанам, серебряные – датчанам, бронзовые – бельгийским хоккеистам.

Олимпийский чемпион – команда Великобритании выступала в таком составе: К.С. Эткин, Д.Г. Беннет, К.Г. Кэмпбелл, Г.Д. Кук, Э.Б. Крокфорд, Р.У. Краммекк, Х.Е. Хаслам, А.Ф. Лейтон, К.С.У. Маркон, Д.К.У. Макбрайан, Г.Ф. Макграт, С.Г. Шовеллер, У.Ф. Смит, К.Т.А. Вилькинсон.

Каждое состязание, хотим мы этого или нет, дает одного или нескольких больших спортсменов. На двух первых олимпийских турнирах по хоккею на траве таким, по общему признанию, был Стенли Шовеллер, которого пресса

назвала «принцем центрфорвардов». Некоторые из его игровых показателей остаются рекордными и по сей день. Например, в пяти олимпийских матчах (в 1908 и в 1920 г.) он забил 18 мячей, проводя их не со стандартных положений, а с игры. За свою хоккейную карьеру, выступая в сборной Англии, он один раз забил в матче шесть мячей (против Уэльса в 1906 г.), трижды забивал по пять мячей и десять раз сделал хет-трик. Всего же за сборную он провел 29 матчей и забил в них 71 мяч. Это также рекордный показатель. В 1921 г. на последнее выступление Шовеллера за сборную Англии в матче против Ирландии специально приезжал английский король Георг V.

Олимпийский стадион в Антверпене

Английский спортивный обозреватель Дэвид Морган писал о Шовеллере: «По своему таланту, мастерству и преданности спорту его можно сравнить со Стенли Мэтьюсом. Его бег был стремительным, ведение мяча непревзойденным, обманные движения безошибочны. Он был мастером командной игры, увлекавшим своих партнеров в непрерывные атаки. Его удары и передачи были выверены до дюйма».

Стенли Шовеллер прожил почти восемьдесят лет. С 1921 по 1959 г. он был вице-президентом английской хоккейной ассоциации. В трудные годы был селекционером сборной страны. Его перу принадлежит ряд брошюр и статей о хоккее на траве, и в частности, об игре нападающих. В 1956 г. перед Олимпиадой в Мельбурне С. Шовеллер писал в английском хоккейном журнале: «Если в Мельбурн приедут советские хоккеисты, то знайте, что они будут достойными соперниками. Я слежу за развитием спорта в СССР и симпатизирую ему».

После Олимпиады-20 мало кто предполагал, что хоккею на траве предстоит новое олимпийское прощание вплоть до 1928 г. А произошло все довольно просто. Английская хоккейная ассоциация в 1921 г. вышла из Национального олимпийского комитета и потеряла, таким образом, право выступать на Олимпийских играх. Кстати, она до 1948 г. не возвращалась в его ряды. В начале 1920-х гг. МОК начал признавать только те виды спорта, которые объединились в международные федерации. В травяном хоккее такого объединения не было, так как Международный хоккейный совет, руководимый англичанами, из олимпийского движения вышел. Только тогда, когда в Париже на 1924 г. были назначены Олимпийские игры, французский спортивный деятель Поль Лиоти решил взять на себя инициативу создания Международной федерации хоккея на траве. Его поддержали национальные федерации

Австрии, Бельгии, Венгрии, Испании, Франции, Чехословакии и Швейцарии. Эти семь стран 7 января 1924 г. и образовали в Париже Международную федерацию хоккея на траве (ФИХ). Ее первым президентом стал П. Лиоти, а семерка стран-учредителей так и стала называться в уставе – «страны-учредители». Вскоре ФИХ была признана МОК как единственное международное объединение, руководящее в мире развитием травяного хоккея, и этот вид спорта получил право быть представленным на летней Олимпиаде 1928 г. и полное олимпийское гражданство. С тех пор хоккей на траве с Олимпиадами не расставался.

На проведение IX Олимпиады 1928 г. претендовал лишь один город – Амстердам. Это была самая представительная Олимпиада с начала проведения Олимпийских игр современности – в ней выступили 3014 спортсменов из 46 стран.

Олимпийский билет на хоккей, Амстердам, 1928 г.

Небезынтересно отметить, что в день закрытия Олимпийских игр в Амстердаме (12 августа 1928 г.) в Москве тожественно открылась первая Всесоюзная спартакиада, которая по количеству участников и по объему спортивной программы значительно превзошла Игры в крупнейшем городе Нидерландов. В Спартакиаде принял участие большой отряд рабочих-спортсменов многих стран Европы, Америки и Азии. Всесоюзная спартакиада 1928 г. стала подлинным триумфом спорта в государстве.

К началу Игр 1928 г. число стран членов ФИХ увеличилось вдвое. Десять национальных федераций подали заявки на участие в олимпийском турнире, но на соревнования прибыли девять команд: Дании, Бельгии, Германии, Франции, Австрии, Испании, Швейцарии, Нидерландов и Индии. Последние пять команд были дебютантами олимпийских турниров, а сборная Индии стала первой неевропейской командой, выигравшей в олимпийском соревновании по хоккею на траве. Любопытно, что хоккеисты Нидерландов до Олимпиады в Амстердаме никогда не играли по правилам травяного хоккея. В их стране был популярен летний хоккей другого типа: хоккеисты играли иной, двусторонней клюшкой и более легким, но по размеру большим мячом.

Не выступили на олимпийском турнире двукратные чемпионы – хоккеисты Великобритании. Причин здесь несколько: несогласие английской хоккейной ассоциации с решением МОК, что Великобритания может быть представлена только одной командой, заявленной Британским олимпийским комитетом, и не может претендовать на допуск трех сборных от Британских

островов (Англия, Шотландия и Уэльс); нежелание создать Британский совет хоккея на траве и войти в состав Национального олимпийского комитета, а также присоединиться к ФИХ. Такое положение в британском хоккее на траве сохранялось до 1948 г., вплоть до Игр XIV Олимпиады в Лондоне.

Забегая вперед, скажем, что фактически англичане признали победу сборной Индии в Амстердаме. Их представители видели индийскую команду в действии на олимпийском турнире. Сборная Индии возвращалась на родину через Лондон, находилась там в течение нескольких дней, надеялась на встречу с прежними олимпийскими чемпионами, но те так и не объявились. Кстати, и в последующие годы сборная Индии не однажды была проездом в Лондоне, однако англичане ни разу не вызвали ее на матч. Было ясно, что они просто не хотят проигрывать более искусному и сильному сопернику.

Впервые олимпийский турнир по хоккею на траве проводился по той формуле, которая сохранилась и по сей день. Участники были разбиты на две подгруппы: в первой было пять команд, во второй – четыре. Победители подгрупп встречались затем в финальном матче за звание олимпийского чемпиона, а сборные, занявшие вторые места, играли в матче за бронзовые медали.

В игре сборные Индии и Японии

Финальный матч турнира, в котором встретились команды Индии и Голландии, собрал рекордное для хоккея на траве количество зрителей – 23 394, бурно поддерживавших хозяев поля. По свидетельству очевидцев, игра получилась очень интересной, с большим количеством голевых моментов, и закончилась победой гостей со счетом 3:0. В игре за бронзовые медали сборная Германии обыграла бельгийцев также 3:0. Остальные места в турнире не разыгрывались.

Хоккейный турнир на Олимпийских играх в 1932 г. в Лос-Анджелесе прошел при участии только 3 сборных команд. Первоначально заявку на участие в турнир подали 10 команд, но по мере приближения игр команды одна за одной сняли свои кандидатуры, так как не могли найти средств для проезда к месту соревнований, несмотря на то, что организаторы игр взяли на себя все расходы по пребыванию делегаций и впервые в истории игр построили олимпийскую деревню. X Олимпийские игры в Лос-Анджелесе впервые уложились в точные сроки и прошли за две недели – с 30 июля по 14 августа 1932 г.

На олимпийском хоккейном турнире было сыграно всего 3 игры. Все три команды получили медали. Результаты игр: Индия – Япония 11:1, Япония – США 9:2, Индия – США 24:1.

Индийские хоккеисты продолжили победную олимпийскую серию и вошли в книгу рекордов Гиннесса как единственная команда по игровым видам спорта, выигравшая 8 золотых олимпийских медалей.

Сборная Индии

Перед Олимпиадой 1936 г. в Берлине ФИХ утвердила новый регламент проведения турнира. Было решено, что каждая команда должна в ходе турнира провести не менее трех и не более шести матчей. Так как на соревнования прибыли одиннадцать команд, ФИХ решила на первом этапе разбить их на три подгруппы. Впервые на этом турнире также были проведены матчи для определения всех мест.

Сборная Индии сразу показала, что и на этот раз она никому не собирается уступать пальму олимпийского первенства. В полуфинальном матче сборная Индии без труда обыграла сборную Франции – 10:0. Встречу второго полуфинала между Германией и Нидерландами выиграли хозяева турнира – 3:0. Нелегко пришлось двукратным олимпийским чемпионам в финале. Немецкая сборная противопоставила индусам откровенно грубую игру, оглушающий рев трибун и приемы устрашения. К каким только ухищрениям и жестокостям не прибегала команда Германии: недозволенные приемы, удары клюшкой по рукам и ногам, открытые нападения на индийских хоккеистов. В ходе игры Дхайану Чанду выбили передние зубы, но капитан команды не

покинул поле. В этом финальном матче Чанд забил шесть мячей. Была добыта важная победа со счетом 8:1.

В матче за третье место Нидерланды обыграли Францию 4:3.

1.3. Олимпийский хоккей на траве после Второй мировой войны

Вторая мировая война отменила два олимпийских цикла. Не состоялись Игры 1940 и 1944 г. Лишь в 1948 г. после 12-летнего перерыва возобновились олимпийские состязания, которые регулярно проводятся и по настоящее время.

Таблица 1.2 – Итоги олимпийских хоккейных турниров после Второй мировой войны

Год	Игры	Место проведения		Призеры олимпийского турнира			Кол-во участвовавших команд
				золотые медали	серебряные медали	бронзовые медали	
1948	XIV	Лондон		Индия	Великобритания	Голландия	13
1952	XV	Хельсинки		Индия	Голландия	Великобритания	12
1956	XVI	Мельбурн		Индия	Пакистан	ФРГ	12
1960	XVII	Рим		Пакистан	Индия	Испания	16
1964	XVIII	Токио		Индия	Пакистан	Австралия	15
1968	XIX	Мехико		Пакистан	Австралия	Индия	16
1972	XX	Мюнхен		ФРГ	Пакистан	Индия	16
1976	XXI	Монреаль		Новая Зеландия	Австралия	Пакистан	12
1980	XXII	Москва	М	Индия	Испания	СССР	6
			Ж	Зимбабве	Чехословакия	СССР	6
1984	XXIII	Лос-Анджелес	М	Пакистан	ФРГ	Великобритания	12
			Ж	Голландия	ФРГ	США	6
1988	XXIV	Сеул	М	Великобритания	ФРГ	Голландия	12
			Ж	Австралия	Южная Корея	Голландия	8
1992	XXV	Барселона	М	ФРГ	Австралия	Пакистан	12
			Ж	Испания	ФРГ	Великобритания	8
1996	XXVI	Атланта	М	Голландия	Испания	Австралия	12
			Ж	Австралия	Южная Корея	Голландия	8
2000	XXVII	Сидней	М	Голландия	Южная Корея	Австралия	12
			Ж	Австралия	Аргентина	Голландия	10
2004	XXVIII	Афины	М	Австралия	Голландия	Германия	12
			Ж	Германия	Голландия	Аргентина	10
2008	XXIX	Пекин	М	Германия	Испания	Австралия	12
			Ж	Голландия	Китай	Аргентина	12
2012	XXX	Лондон	М	Германия	Голландия	Австралия	12
			Ж	Голландия	Аргентина	Великобритания	12
2016	XXXI	Рио-де-Жанейро	М	Аргентина	Бельгия	Германия	12
			Ж	Великобритания	Голландия	Германия	12

Перед началом Олимпиады-72 в Мюнхене в адрес Международного Олимпийского комитета пришло послание Председателя Совета Министров СССР А.Н. Косыгина, на которое отреагировало все олимпийское сообщество. В частности, вице-президент ФИХ, тогдашний президент Европейской федерации хоккея Пабло Негре сказал: «Это очень хорошо, когда глава правитель-

ства великой страны обращается к олимпийцам с добрым напутствием. Победы советских спортсменов на Олимпиаде-72 произвели огромное впечатление на всех, кто следил за соревнованиями. Ваша страна не участвовала в соревнованиях по хоккею на траве, но мы много говорили о советских спортсменах, и все выразили искреннюю надежду, что скоро и советские хоккеисты примут старт на олимпийском турнире по хоккею на траве».

1.4. История хоккея на траве в СССР

Первые международные матчи сборной СССР

В 1930-е гг. хоккей на траве как спортивную игру изучали на занятиях студенты Центрального института физической культуры в Москве. В то же время были организованы мужские и женские команды в московском «Динамо». В 1933–1935 гг. они провели несколько показательных матчей и выступили с предложением провести первенство Москвы по этому виду спорта, но не встретили активной поддержки со стороны других команд. Больше советской молодежи нравился хоккей с мячом, впоследствии получивший название «Русский хоккей», в мире «Bandy».

В 1950-е гг. инициатором распространения игры выступили игроки команды по хоккею с мячом ЦДСА. 18 июля 1954 г. в парке ЦДСА состоялась показательная встреча армейских спортсменов по хоккею на траве, посвященная Всероссийскому дню физкультурника. Из воспоминаний участника первой показательной игры Владимира Александровича Меньшикова: «Игра между собой прошла на танцплощадке парка ЦДСА непривычными клюшками, которые подарили нам представители индийского посольства. Последние рассказали о правилах игры и провели первую тренировку». Также участником этой игры был и Заслуженный тренер России Лев Николаевич Черепанов. Впоследствии они стали первыми советскими наставниками по хоккею на траве».

Готовились к Олимпийским играм 1956 г. в Мельбурне и наши игроки в травяной хоккей. В 1950-х были проведены два всесоюзных турнира по хоккею на траве, принесших успех команде ЦСКА. Состоялись товарищеские международные игры, была образована сборная команда СССР, в которую вошли хоккеисты с мячом. Всесоюзная федерация вступила в Международную федерацию хоккея на траве и в оргкомитет Олимпийских игр была на-

правлена предварительная заявка на участие советской команды в олимпийском хоккейном турнире.

Москва, центральный стадион имени В.И. Ленина, «Детский городок». Сборная СССР перед игрой со сборной ГДР. 27 августа 1970 года.
Состав сборной СССР, защитники: Виктор Ветчинов, Николай Соловьев, Евгений Горбачев, Сергей Лапин, Сергей Ермаков, Геннадий Любченко, Леонид Павловский, Сергей Кузнецов: полузащитники: Евгений Герасимов, Владимир Плавунов, Виктор Солдатов, Владимир Перепелов; нападающие: Юрий Лизавин, Валерий Бочков, Александр Ионкин, Юрий Варзин, Борис Чехлыстов, Владимир Куров, Михаил Тонеев, Николай Афанасенко, Владимир Сержантов; вратари: Александр Иордан, Виктор Замараев, Виктор Громаков; старший тренер Владимир Меньшиков

Но наши хоккеисты в Мельбурн не поехали. В последний момент перед принятием окончательного решения о направлении команды были проведены проверочные матчи с командой Польши, которая уже имела олимпийский опыт, заняв на предыдущей Олимпиаде 1952 г. довольно высокое 6-е место. Один матч завершился вничью, второй с перевесом в один мяч выиграли поляки, причем, как свидетельствуют очевидцы, наша команда ни в чем не уступала опытному сопернику. Однако было принято решение команду в Мельбурн не посылать.

Такое решение было неблагоприятно для развития хоккея на траве в СССР. Прекратились соревнования, свернули работу спортивные общества и ведомства. В 1960 г. Всесоюзная федерация вышла из состава ФИХ. Наступил перерыв, прежде чем в 1969 г. в Советском Союзе вновь вернулись к летнему хоккею.

В конце 1967 г. решением Союза спортивных обществ и организаций в составе Федерации хоккея с мячом СССР был образован Комитет хоккея на траве, ставший после Олимпиады в Москве 1980 г. Федерацией хоккея на траве СССР. Первым президентом федерации стал Григорий Петрович Гранатуров.

26 октября 1969 г. Федерация хоккея на траве СССР была принята в Международную федерацию хоккея (ФИХ), а 22 сентября 1970 г. – в Европейскую федерацию хоккея (ЕФХ).

В 1969 г. в Воронеже состоялись первые Всесоюзные соревнования сильнейших команд ДСО и ведомств. Регулярные чемпионаты СССР среди мужских команд стали проводиться с 1970 г. В том же 1970 г. наши хоккеисты приняли участие в первом официальном международном соревновании – чемпионате Европы, заняв 14-е место из 19 участвовавших команд.

С 1971 г. наряду с чемпионатами страны среди взрослых команд стали проводиться и юношеские первенства. Уже к концу 1974 г. в соревнованиях участвовали команды из 9 союзных республик, в том числе и из Беларуси (в 1970 г. только из 4).

1.5. История хоккея на траве в Республике Беларусь

Появление хоккея на траве на белорусской земле относится к концу 70-х гг. прошлого столетия. В 1978 году были сформированы мужские команды по хоккею на траве в Минске и областных центрах для участия в Спартакиаде БССР. Среди первых была команда ЭТЗ (Электротехнический завод) из Гомеля, которую создали тренеры-энтузиасты В.Л. Астахов и А.С. Юшков. Вскоре новый вид спорта начали культивировать и в других городах республики. Первым старшим тренером Спорткомитета СССР в Беларуси по хоккею на траве был В.В. Лабуц.

В то время искусственных полей для игры в хоккей на траве в республике не было. Тренировки и игры проводились на естественных полях с травяным или гаревым покрытием. Тренеров – специалистов по хоккею на траве также не было. Поэтому команды создавали тренеры-энтузиасты, которые раньше работали в других видах спорта (хоккей с шайбой, футбол, хоккей с мячом).

В июне 1978 г. в Гомеле на стадионе «Локомотив» была проведена первая Спартакиада БССР по хоккею на траве среди мужских команд. Победителем Спартакиады стала команда Гомельской области. В состав этой команды входили игроки гомельской команды «ЭТЗ»: В. Еременко (к), Г. Алехнович, А. Помоз, В. Кулагин, А. Феоктистов, А. Юранов, В. Смыковский, Н. Науменко, А. Грамотеев, Н. Курикин, А. Дедок, тренер – В.Л. Астахов. Второе место заняла команда Могилевской области (тренер М.М. Солодышев), бронзовыми призерами стала сборная Гродненской области (тренер Ю.В. Янченко).

Мужская команда Могилевской области-бронзовый призер Спартакиады БССР по хоккею на траве 1978 г.

В сентябре 1978 г. в Бобруйске впервые в истории белорусского спорта был разыгран Кубок БССР по хоккею на траве. В соревнованиях приняли участие четыре команды: «Локомотив» (Гомель), «Красное знамя» (Бобруйск), сборная «Зенита» и «Спартак» (Гродно). Турнир проходил по круговой системе. К последнему дню без поражений прошли два коллектива – «Локомотив» (Гомель) и «Красное знамя» (Бобруйск). Главная встреча между этими командами проходила напряженно и закончилась вничью. По разнице забитых и пропущенных голов обладателями первого Кубка БССР стала гомельская команда «Локомотив» (тренеры В.В. Синельников и А.С. Юшков).

В 1979 г. мужская команда из Гомеля выигрывает чемпионат БССР по хоккею на траве.

Состав команды, игроки: В. Еременко (к), Г. Алехнович, А. Помоз, А. Феоктистов, И. Юшков, В. Смыковский, Н. Науменко, А. Грамотеев, Н. Курикин, И. Ташлыков; тренеры: В.В. Синельников и А.С. Юшков.

В 1979 г. сборная БССР (тренер В.В. Синельников), сформированная на базе гомельского «Локомотива», участвовала в VII летней Спартакиаде народов СССР в Ленинграде и заняла 11-е место из 12 команд. Состав команды: В. Еременко, Г. Алехнович, С. Рубинов, А. Помоз, В. Кулагин, А. Феоктистов, А. Юранов, В. Смыковский, Н. Науменко, В. Зубриличев, Р. Шагиахметов, Ф. Ганиев, И. Ташлыков, А. Грамотеев, Н. Курикин, В. Плешков. Тренеры – В.В. Синельников и А.С. Юшков.

С 1980 по 1982 г. мужской чемпионат и кубок БССР выигрывает команда «Беларусьрезинотехника» (Бобруйск), тренер М.М. Солодышев, созданная на базе завода «Беларусьрезинотехника». В мужском чемпионате тогда участвовало шесть команд: «Беларусьрезинотехника» (Бобруйск, тренер М.М. Солодышев), «Спартак» (Гродно, тренер А. Липский), «Локомотив» (Орша, тренер Л. Барейша), ДСК (Брест, тренер В. Куприянов), «Локомотив» (Гомель, тренер В.П. Еременко) и только что созданная команда института физкультуры СКИФ (Минск, тренер В. Ковалев).

В 1980 г. впервые был проведен женский чемпионат БССР с участием трех команд: «Спартак» (Гродно, тренер Ю. Янченко), «Бобруйчанка» (Бобруйск, тренер Л. Никитко) и «Интеграл» (Минск, тренер В. Чернолихов). Чемпионат проходил параллельно мужскому чемпионату в октябре в Гродно на месте нынешнего запасного футбольного поля стадиона «Неман».

С каждым годом количество команд – участниц чемпионата БССР росло. В 1980 г. уже проводятся III Молодежные игры БССР. С 1981 г. чемпионаты начали проводиться по системе с разъездами (спаренные игры). В 1981 г. ведущие женские команды приняли участие в переходных играх в первую лигу чемпионата СССР. Результат выступления – неудачный.

В 1982 г. в мужском чемпионате Республики Беларусь принимали участие следующие команды: «ДСК» (Брест, тренер В. А. Маньковский), «Трактор» (Минск, тренер К. Корицкий), «Днепр» (Орша, тренер Л. Барейша), «Локо-

мотив» (Гомель, тренер Н. Еременко), «Беларусьрезинотехника» (Бобруйск, тренер М. Солодышев), «Спартак» (Гродно, тренер А. Липский). В женском чемпионате играли 8 команд: «Виктория» (Бобруйск, тренер С. Рубинов), «Спартак» (Гродно, тренер Ю. Янченко), «Орбита» (Минск, тренер В. Чернолихов), «Химик» (Гродно, тренер Н. Николаев), ГКИ (Гомель, тренер Н. Науменко), «Спартак» (Мозырь, тренер Т. Белоус), «Локомотив» (Орша, тренер Л. Барейша), Институт культуры (Минск).

В 1982 г. сборные команды юношей и девушек БССР приняли участие в III Всесоюзных молодежных играх. Юноши, руководимые В. Еременко, заняли 10-е место. Состав команды: Ю. Пастухов, А. Новиков, В. Клачков, В. Кашкар, В. Мерзлов, Г. Грибовский, С. Потапенко, Д. Подосинов, Ю. Талагаев, А. Агафонов. А девушки, руководимые Ю. Янченко и А. Липским, в матче за бронзу уступили сборной Москвы 1:3 и заняли почетное 4-е место. Состав команды: Т. Примшиц, Е. Савич, Т. Соболевская, Е. Ламинская, М. Бурдук, Р. Жданович, Т. Головкина, Л. Белячкова, В. Седляр, Е. Королева, А. Онисько, Е. Романенко, А. Малец, С. Михайлова, С. Топчилко.

В 1982 г. попытку выйти в первую лигу чемпионата СССР предприняли мужские команды «Химик» (Бобруйск) тренер М. Солодышев и «Трактор» (Минск) тренер К. Карицкий. Полуфинал проходил под Минском на спортивной базе в Стайках. В нем участвовали обе белорусские команды, а также гости: «Темп» (Новосибирск), «Трактор» (Ташкент), «Наири» (Ереван). Бобруйский «Химик» занял первое место, «Трактор» (Минск) – третье, тем самым и обе наши команды попали в финальную стадию соревнований. Финал проходил в Тбилиси в октябре 1982 г. По его итогам бобруйская команда заняла второе место заняла бобруйская команда и получила право играть в финальном этапе в Тбилиси. Проиграв только победителям турнира – тбилисскому СКА, бобруйский «Химик» получил право сыграть в переходных матчах с девятой командой первой лиги – «Локомотивом» из Кутаиси. Выдержав и это испытание, «Химик» приобрел путевку в первую лигу чемпионата Советского Союза впервые в истории республиканского хоккея на траве. Состав команды: Л. Выборг (тренер), М. Солодышев (тренер), Ю. Хотько (капитан), И. Белов, В. Клачков, Л. Бабицкий, Л. Синегур, В. Верниковский,

Команда «Химик» г. Бобруйск, победитель отборочного турнира на право участия в 1-й лиге чемпионата СССР. 1982 г.

В. Кашкар, А. Осипович, А. Свирид, Ю. Сорокин, А. Лукашик, А. Агафонов, В. Вашкис, В. Бриштень, А. Селиванов.

С 1983 по 1994 г. старшим тренером спорткомитета СССР по БССР по хоккею на траве и хоккею с мячом утверждается И.И. Ключенович.

После XXII Олимпийских игр в Москве популярность хоккея на траве в СССР стала набирать обороты. 1983 г. стал знаковым в истории белорусского летнего хоккея. Команда «Химик» (Бобруйск) выступает в первой лиге чемпионата Советского Союза, однако закрепиться там команде не удается – заняв последнее место, «Химик» покидает первую лигу. Состав команды: Л. Выборг (тренер), М. Солодышев (гл. тренер), Ю. Хотько (капитан), И. Белов, В. Клачков, Л. Бабицкий, Л. Синегур, В. Верниковский, В. Кашкар, А. Осипович, А. Свирид, Ю. Сорокин, А. Лукашик, А. Агафонов, В. Вашкис, В. Бриштень, А. Селиванов.

В чемпионате Беларуси появились мужские амбициозные команды «Буревестник-БТИ» (Минск, тренер В. Жмакин) и «Автомобилист» (Минск, тренер В. Климович). В этот же году «Буревестник-БТИ» (Минск) становится чемпионом республики. Команда «Буревестник-БТИ» (Минск) была создана на базе Белорусского технологического института. Огромную роль в создании команды и в дальнейшем ее существовании сыграл заведующий кафедрой физвоспитания БТИ А.В. Лебедко.

С 1983 г. в чемпионатах Беларуси среди женских команд вместо команды Института культуры (Минск) принимает участие команда «Текстильщик» (Барановичи, тренер А. Махначев).

В этом же году сборные команды БССР (мужская и женская) принимают участие в VIII летней Спартакиаде народов СССР. Женская команда (тренер Ю. Янченко, А. Липский) занимает 8-е место среди 14 команд, мужская команда (тренер М. Солодышев) занимает 10-е место среди 13 команд.

Женские команды «Спартак» (Гродно) и «Химик» (Гродно) принимают участие в первой лиге чемпионата СССР. В эти годы команды из Гродно предпринимают попытку прорваться в высшую лигу чемпионата страны, участвуют в переходных турнирах в Сумах, Анапе, Гродно. Однако их выступления не приносят положительных результатов.

В 1983 г. на правах играющего тренера была приглашена приехавшая из Украины Алла Гресь. Проводится работа по объединению команд «Спартак» и «Химик».

В 1984 г. «Буревестник-БТИ» (Минск) второй года подряд становится чемпионом БССР среди мужских команд. Осенью этого года команда «Буревестник-БТИ» (Минск) в Алуште выигрывает переходной турнир и завоевывает право в 1985 г. участвовать в первенстве СССР среди мужских команд первой лиги. Состав команды: А. Селиванов, В. Лущик, Ю. Талагаев, О. Ивашко, Н. Джулакян, Ю. Стахиевич, А. Денисенко, Г. Грибовский, И. Жолудь,

Команда «Химик» г. Гродно 1983 г.
Состав: В. Петрамович (Жуковская), В. Седляр, А. Онисько (Коваленко), Е. Таболич (Королёва), Г. Локтионова, А. Сержант, Г. Топчилко (Паликша), Т. Михеева, Ж. Зеленко (Масько), Е. Савич (Тычко), Г. Пашкевич (Белькевич), М. Сечко (Черных), Р.А. Николаев (тренер), А.В. Гресь, Т. Соболевская (Ломаско), Н. Мустафина, А. Ковш, А. Малец

А. Барсуков, Ю. Ковтун, В. Акопян, И. Царев, М. Шахбазян, И. Тихоновец, А. Жуковец. Тренеры: В. Жмакин, А. Лебедко.

С 1985 по 1989 г. «Буревестник-БТИ» г. Минск (тренеры В. Жмакин, А. Лебедко), ДСК г. Брест (тренеры Е. Ваткин, В. Бай) принимают участие в чемпионате СССР среди мужских команд первой лиги.

Команда «Строитель» г. Брест.
Состав: В. Бай, В. Филимонов, В. Трапенок, В. Финслер, И. Царёв, А. Винцкевич, Л. Онежук, Е.Р. Ваткин, В. Вашкис, М. Редько, А. Махначёв, Н. Карпович, И. Антонюк, К. Боровинский, О. Мазурик, В. Самогулов, А. Алахвердян

В 1985 г. команда «Химик» (Гродно) под руководством нового тренера Аллы Гресь занимает второе место в первой лиге и получает право участие в переходном турнире, который давал возможность выхода в высшую лигу

В 1985 г. чемпионом республики по хоккею на траве среди мужчин стала минская команда «Беларусь» (тренер В. Климович).

В 1986 г. женская команда города Гродно получает новое название – «Ритм» и по 1991 г. становится участницей чемпионата СССР среди команд высшей лиги. В 1986 г. защитница команды «Ритм» Т. Соболевская была включена в число 33 сильнейших игроков страны и стала первым в БССР мастером спорта СССР по хоккею на траве.

1986 г. становится памятным для женского и мужского хоккея на траве. Выступая в турнире IX летней Спартакиады народов СССР в Борисполе, женская сборная команда БССР завоевывает бронзовые медали (среди 14 команд) и право на присвоение звания «Мастер спорта СССР». Почетного звания были удостоены четырнадцать спортсменок: Е. Романенко, А. Онисько, Е. Таболич, В. Седляр, А. Малец, Е. Савич, Г. Поликша, Н. Богдан, Н. Болтина, С. Михайлова, Т. Соболевская, Т. Головкина, Т. Баковец, А. Сержант, Г. Шевчик, Е. Ламинская.

Мужская сборная БССР (тренер В. Жмакин), выступая в турнире IX летней Спартакиады народов СССР в Москве, занимает 5-е место.

За развитие и подготовку игроков – призеров IX летней Спартакиады народов СССР высокого звания «Заслуженный тренер БССР» удостоены А. Гресь, Ю. Янченко, Н. Дашко, В. Жмакин.

В 1989 г. мужская команда «Буревестник-БТИ» г. Минск была переименована в команду «Луч» на базе одноименного часового завода «Луч». С этого

Команда «Луч» г. Минск 1989 г.
Состав: А. Екименко, В. Лущик, В. Клачков, С. Дроздов, Г. Грибовский, О. Ивашко, В. Кашкар, В. Холопов, А. Жуковец, А. Чеботарев, Д. Жуковский, С. Махоткин, Ю. Коротченко, А. Будников, В. Мерзлов, В. Шаронов, Ю. Стахиевич, С. Каграманян, С. Шибко, А.В. Новик (тренер-администратор), Л.М. Меленчук (тренер), В.В. Климович (гл. тренер)

года команда «Луч» (тренеры В. Климович, Л. Меленчук) выступает в высшей лиге чемпионата СССР и выступает в ней до 1992 г.

С 1991 г. команду возглавил тренер К. Карицкий.

В сезоне 1989–1990 гг. гродненский «Ритм» – финалист Кубка СССР.

В 1990 г. команда ДСК (Брест) переименована в «Строитель».

В 1989 и 1991 гг. в высшей лиге чемпионата СССР принимает участие мужская команда «Строитель» (Брест, тренер Е. Ваткин).

Команда «Электроника» г. Минск.
Состав: В.В. Чернолихов, Л. Юдицкая, М. Судникова, Т. Михамок, Е. Алексеева, Е. Воропай, Р. Попенкова, Г. Луцевич, В. Галко, Н. Болтина, Т. Хазан, Л. Шуляковская, Л. Белячкова, Н.Лукашевич, С.Сергушкина, Р.Петровская

С 1989 по 1991 г. в первой лиге чемпионата СССР среди женских команд принимает участие команда «Электроника» (Минск, тренеры В. Жмакин, В. Чернолихов), в высшей лиге – женская команда «Ритм» (Гродно, тренер А. Гресь).

В 1991 г. в белорусский хоккей на траве пришел первый международный успех. Женская команда «Ритм» (Гродно) становится победителем первого розыгрыша Кубка обладателей Кубков европейских стран, проходившего в Нидерландах.

За развитие и подготовку игроков-призеров IX летней Спартакиады народов СССР высокого звания «Заслуженный тренер БССР» удостоены А. Гресь, Ю. Янченко, Н. Дашко, В. Жмакин.

В эти годы судейский корпус на международных соревнованиях представляют судьи международной категории М. Власенкова, А. Кисель.

В 1990 г. в женском чемпионате БССР принимали участие 10 команд

В 1991 г. мужская команда «Луч» (Минск) играла в финале Кубка СССР против команды «СКА» (Свердловск). Победила более опытная и сбалансированная команда «СКА» (Свердловск). За выход в финал Кубка СССР игрокам команды «Луч» А. Екименко, В. Клачкову, С. Дроздову, Г. Грибовскому, О. Ивашко, В. Кашкару, В. Холопову, А. Жуковцу, А. Чеботареву были присвоены звания мастеров спорта СССР.

В разные годы в национальную сборную команду СССР привлекались белорусские хоккеисты В. Кашкар, А. Екименко, С. Махоткин, В. Холопов, Л. Санковец, И. Барков.

В. Холопов в 1990 г. в составе сборной команды СССР принимал участие в финальной части чемпионата мира по хоккею на траве в Пакистане (6-е место).

В. Кашкар в 1991 г. в составе сборной команды СССР принимал участие в финальной части чемпионата Европы по хоккею на траве во Франции (4-е место).

С. Махоткин в составе сборной команды СНГ принимал участие в Олимпийских играх (1992 г.), проходивших в г. Барселона (Испания) (10-е место).

В 1991 г. в символическую сборную СССР из 22 лучших хоккеистов входили В. Холопов и С. Махоткин (ХК «Минск»), Н. Санковец («Строитель», Брест).

Первый национальный чемпионат Республики Беларусь в 1992 г. по хоккею на траве среди мужских команд выиграл ХК «Минск» (гл. тренер К. Карицкий, тренер Ю. Сорокин). Финальная игра этого чемпионата между командами «Строитель» (Брест) и ХК «Минск» транслировалась по национальному белорусскому телевидению.

1.6. Новая история белорусского хоккея на траве

В конце 1991 г. произошел распад СССР. Бывшие республики Советского Союза получили независимость. Это коснулось и спорта – в Республике Беларусь начали проводиться самостоятельные республиканские турниры по всем видам. В хоккее на траве первым обладателем Кубка суверенной Республики Беларусь среди мужских команд стал хоккейный клуб «Строитель» (Брест, гл. тренер И. Яковлев, играющий тренер Н. Санковец). Женский чемпионат выиграла команда «Юность» (Гродно, тренер А. Гресь).

После распада СССР по инициативе созданной Федерации хоккея на траве России (президент Сергей Чеченков) Международная федерация хоккея

Национальная сборная Республики Беларусь.
Чемпионат Мира 1994 г. Сидней (Австралия).
Состав: А. Екименко, В. Вашкис, В. Клачков, С. Дроздов, В. Кашкар, Д. Жуковский, А. Винцкевич, Ю. Коротченко, И. Барков, А. Жуковец, С. Махоткин, В. Холопов, А. Будников, Г. Грибовский, Н. Санковец, И. Царёв. Тренеры: К. Карицкий, Е. Ваткин

(ФИХ) единственная из федераций в мире принимает решение о проведении турнира по хоккею на траве за право быть преемницей сборной команды СССР (мужской и женской) в официальных турнирах. Мужская сборная Беларуси принимала участие квалификационный турнире в Москве (1993 г.). Также в нем принимали участие сборные команды России, Казахстана, Беларуси и Украины. Результаты игр: Беларусь – Казахстан – 2:1 (Кашкар, Жуковец); Беларусь – Россия – 2:0 (Грибовский, Мазурик); Беларусь – Украина – 4:0 (Жуковец, Будников, Кашкар, Санковец). Сборная Беларуси сенсационно занимает первое место и получает право играть в Кубке мира – 1994 в Сиднее (Австралия), где занимает 12-е место.

В финале чемпионата Европы – 95 в Дублине (Ирландия) мужская сборная занимает 9-е место. Состав команды, принимавший участие в финале: А. Екименко, В. Вашкис, В. Клачков, С. Дроздов, В. Кашкар, Д. Жуковский, А. Винцкевич, Ю. Коротченко, И. Барков, А. Жуковец, С. Махоткин, В. Холопов, А. Будников, Г. Грибовский, Н. Санковец, А. Чеботарев, Л. Онежук, О. Мазурик. Тренеры: Е. Ваткин, В. Жмакин.

За развитие и подготовку игроков высокого звания «Заслуженный тренер Республики Беларусь» удостоен К. Карицкий.

Международный успех летних хоккеистов Беларуси пришел и к мужской клубной команде РШВСМ (Минск). В 1997 г. команда занимает четвертое место в розыгрыше Кубка обладателей Кубков европейских стран, проходившего в Нидерландах. Игрокам команды присвоили звания мастеров спорта международного класса. Состав команды: А. Екименко, В. Бондаренко, В. Клачков, С. Дроздов, А. Жуковец, А. Чеботарев, Шибко, Ю. Коротченко, Н. Федосенко, Д. Жуковский, Торопов, А. Будников, А. Артемов, Ю. Ганжа. Тренеры: Г. Грибовский, Ю. Стахиевич.

С 1996 по 2011 г. государственным тренером национальной команды Республики Беларусь по хоккею на траве Министерства спорта и туризма Республики Беларусь являлся А.Л. Екименко.

В годы его работы были построены стадионы для хоккея на траве со специализированным искусственным покрытием в Минске, Гродно, Смолевичах, Гомеле, Кобрине, Орше, Бресте, Барановичах. Национальные и сборные команды также добились особых успехов на международных соревнованиях.

Решением Гродненского Совета депутатов 13 сентября 2008 г. главный тренер УФКиС «Спортивный хоккейный клуб “Ритм”» г. Гродно, Заслуженный тренер БССР Н.И. Дашко и команда «Ритм» внесены в Книгу Славы г. Гродно.

Сборная команда девушек до 21 года Республики Беларусь постоянно принимала участие в высшем дивизионе чемпионатов Европы. В 1998 г. в Белфасте (Северная Ирландия) заняла 8-е место, в 2002 г. – 6-е место; в 2004 г. – 6-е место; в 2006 г. – 6-е место; в 2008 г. – 4-е место (все эти годы молодежную команду республики тренировал С.Г. Каграманян). В 2010 г. – 5-е место (тре-

нер Г.Г. Бельский), 2012 – 8-е место (тренер Г.Г. Бельский). Дважды выступала в Кубке мира: в 2005 г. в Сантьяго (Чили) и в 2009 г. в Бостоне (США).

В молодежных чемпионатах Европы по индорхоккею среди женских команд сборная Республики Беларусь становилась чемпионом в 1999, 2003, 2005 (главный тренер Н.И. Дашко) и 2011 г. (главный тренер Г.Г. Бельский).

В 2013 г. национальная женская сборная нашей страны играла в финальной стадии чемпионата Европы в Бельгии и заняла 8-е место (гл. тренер А.И. Кисель).

В 2013 г. женская сборная Беларуси заняла 4-е место на Всемирной Универсиаде в Казани.

История белорусского летнего хоккея продолжается. Особенно радуют достижения женских команд на международной арене. На сегодняшний день национальная сборная команда Республики Беларусь по хоккею на траве в закрытых помещениях (индорхоккею) занимает 3-е место в мировом рейтинге. Команда – многократный призер чемпионатов Европы и бронзовый призер Кубка мира 2018 г. в Берлине.

В январе 2020 года в родных стенах Минского дворца спорта женская национальная сборная команда Республики Беларусь впервые стала чемпионом Европы по индорхоккею, обыграв в финале в дополнительное время сборную Нидерландов.

Турнир проходил 24–26 января в Минском дворце спорта. В нем приняли участие 8 команд: против Беларуси в группе сыграли Австрия, Нидерланды и Швейцария. Параллельно боролись Бельгия, Германия, Чехия и Украина. В групповом этапе наша сборная одержала победы над Австрией (7:2) и Швейцарией (7:0), но проиграла Нидерландам (1:4) .

В полуфинале белоруски встретились с действующим чемпионом мира – Германией и одержали победу со счетом 5:2. В финале Беларуси вновь пришлось играть против Нидерландов. Уже на 8-й минуте соперницы открыли счет, который держался до последней минуты финала. За 15 секунд до финального свистка Марина Никитина сравняла счет. В серии буллитов также не обошлось без сенсации. В решающем броске соперница промахнулась, но судьи увидели нарушение в действиях вратаря Марины Навицкой и назначили пенальти. С ним соперница уверенно справилась. Дальше серию проводили «до первого промаха». На 12-м общем ударе победу и титул белоруским принесла Марина Никитина. Победа в чемпионате Европы стала путевкой и на Кубок мира 2021 года.

Чемпионский состав сборной: Дарья Белоусова, Светлана Богушевич, Юлия Курганская, Вероника Миконович, Кристина Мицкевич, Марина Навицкая, Марина Никитина, Крестина Попкова, Надежда Силицкая, Карина Сыддыкова, Анастасия Сыроежко, Евгения Филиппович.

Тренерский состав команды: главный тренер – голландский специалист Херман Круис; тренеры: Павел Габриневский, Владимир Лущик, Дмитрий

Оначенко; менеджер команды – Виталий Новик; врач – Ирина Яскевич; массажист – Александр Федякин.

Таблица 1.3 – Победители чемпионатов Республики Беларусь

Мужчины		Женщины	
Годы	Команда	Годы	Команда
1978–1979	«Локомотив» (Гомель)	1980	«Спартак» (Гродно)
1980–1982	«Беларусьрезинатехника» (Бобруйск)	1981–1982	«Химик» (Гродно)
		1983–1984	«Буревестник-БТИ» (Минск)
1983–1984	«Буревестник-БТИ» (Минск)	1985–1987	«Ритм» (Гродно)
1985	«Беларусь» (Минск)	1988	«Электроника » (Минск)
1986–1987	ДСК (Брест)	1989	«Ритм» (Гродно)
1988–1990	Луч-РШВСМ (Минск)	1990	«Текстильщик» (Орша)
1991	«Строитель» (Брест)	1991	«Юность» (Гродно)
1992–1993	ХК «Минск»	1992–1996	«Ритм» (Гродно)
1994–1995	РШВСМ Минск	1997	«Виктория» (Смолевичи)
1996–2013	«Строитель» (Брест)	1998	«Ритм» (Гродно)
2014–2020	ХК «Минск»	1999–2003	«Виктория» (Смолевичи)
		2004–2005	«Ритм» (Гродно)
		2006–2007	«Виктория» (Смолевичи)
		2008–2010	ХК «Минск»
		2011–2013	«Ритм» (Гродно)
		2014–2020	ХК «Минск»

Хоккей на траве и его дисциплина индорхоккей очень сложные игровые виды спорта. Характеристика хоккея на траве как вида спорта представлена в последующих разделах.

1.7. Индорхоккей

Индорхоккей – молодой и очень популярный в Европе и мире вид спорта. Официальное его название – «Хоккей на траве в закрытых помещениях». Индорхоккей считается самостоятельным видом спорта, дисциплиной олимпийского хоккея на траве. Родоначальниками индорхоккея стали немцы, которые в конце 1960-х гг. прошлого века первыми стали использовать залы в зимнее время года для поддержания спортивной формы в более комфортных условиях.

В 1974 года прошло первое континентальное первенство национальных сборных у мужчин, на следующий год у женщин. С 2003 г. под эгидой Международной федерации хоккея на траве (ФИХ) проводятся регулярные Кубки мира.

Финал кубка мира по индорхоккею в г. Познань (Польша). Германия – Польша

Индорхоккей – игра в частично замкнутом пространстве, где борты можно использовать как своего партнера в розыгрыше комбинации. Иногда индорхоккей сравнивают с бильярдом. Можно спрогнозировать отскок мяча после длинной и средней передачи в определенный участок площадки, что усложняет задачу защитникам, а если после такой передачи получивший мяч игрок атакующей команды сыграет в одно касание – голевой момент обеспечен. Эта игра является отличным средством подготовки и совершенствования технического мастерства олимпийского хоккея на траве в зимний период. С психологической точки зрения это смена обстановки, что позволяет игрокам переключиться на более быструю и азартную игру.

Участие в соревнованиях по индорхоккею – своего рода маленький праздник. Как правило, соревнования проходят в три дня (исключая Кубки мира): пятница, суббота и воскресенье. В день команды играют по две игры, что является великолепным средством функциональной подготовки хоккеистов. Такой установившийся годами соревновательный режим с определенными датами основных соревнований на годы вперед в индорхоккее позволяет тренерам четко планировать процесс подготовки и облегчает задачу менеджерскому корпусу команды.

Что касается непосредственно самой игры, то она в индорхоккее проходит на прямоугольной площадке длиной не менее 36 и не более 44 м, шириной не менее 18 и не более 22 м. По боковым линиям площадки располагаются 10-сантиметровые бортики, не позволяющие мячу выйти за пределы поля. Как и в хоккее на траве, перед воротами находится круг удара, размеры кото-

рого здесь несколько меньше: радиус круга составляет 9 м. Меньшие размеры и у ворот – их ширина 3 м, высота – 2 м.

Требования к клюшке и мячу в индорхоккее такие же, как и в хоккее на траве. Однако хоккеисты используют в основном легкие клюшки, позволяющие более быстро и точно выполнять все действия с мячом.

Форма полевых игроков и вратарей такая же, как и в хоккее на траве. Обувь же игроков несколько отличается: она должна обеспечивать очень хорошее сцепление с полом, позволяя игрокам совершать быстрые и неожиданные остановки, рывки, смены направления.

Игра состоит из двух периодов по 20 минут. Одновременно на поле могут находиться не более 6 игроков каждой команды. Если же в какой-то команде на поле остается менее 4 игроков, то судьи останавливают игру и этой команде засчитывается поражение. Контролируют ход игры два судьи в поле.

Каждая команда может проводить неограниченное количество замен из числа 12 игроков, заявленных на игру, нет ограничений по количеству замен игроков одновременно. Замены игроков разрешено проводить только во время остановок в игре: если мяч вышел за линию ворот или боковую линию (перескочил через борт), после взятия ворот, после нереализованного штрафного броска, в перерыве между таймами. Обычно смены проходят целыми пятерками, подобно тому, как это происходит в хоккее с шайбой.

Все правила в индорхоккее направлены на то, чтобы игра не представляла опасности для хоккеистов, не вела к появлению травм. Многие из них повторяют правила из хоккея на траве: игрокам запрещается играть обратной стороной клюшки, ногами, останавливать или ловить мяч рукой, умышленно направлять мяч в тело соперника, толкать соперника, бить по его клюшке и др. За нарушения правил вне круга удара назначается свободный удар в противоположную сторону. За нарушения правил защитниками в своем круге удара назначается штрафной угловой удар. В то же время есть и такие положения правил, которые свойственны только для индорхоккея. Например, игрокам не разрешается выполнять удары по мячу, поднимать мяч (за исключением случаев атаки ворот), умышленно входить в ворота соперника, стоять на линии ворот, держаться за штанги ворот, умышленно забегать за ворота, удерживать мяч у бортика, умышленно использовать руку, держащую клюшку, для остановки мяча или игры в мяч. Штрафной угловой может быть назначен за умышленные нарушения правил защитниками на своей половине поля, но не в круге удара, за умышленное выбивание мяча за лицевую линию с любой точки поля, за нарушение правил о замене игроков. Вратарю не разрешается играть лежа, если какая-то часть его тела находится за кругом удара. Причем, если вратарь опирается на свободную руку, это рассматривается как игра лежа. Отличается в индорхоккее и розыгрыш штрафного углового удара: до подачи углового в створе ворот у защищающейся команды находится только вратарь, остальные игроки располагаются за лицевой линией со стороны, противоположной той, откуда выполняется подача.

1.8. Хоккей на траве 5×5 и пляжный хоккей

Хоккей на траве 5×5 является официальной дисциплиной хоккея на траве. ФИХ впервые опробовала новый формат хоккея на траве во время турнира в Гонконге в 2013 г., где 25 лучших игроков из Австралии, Европы и Азиатско-Тихоокеанского региона провели тестовые встречи. Турнир Hockey-5S был включен в программу юношеских Олимпийских игр в Нанкине (Китай), в 2014 г. В турнире участвовали юноши и девушки не старше 14 лет.

Цель создания новой дисциплины – сделать спорт более доступным для новых будущих членов хоккейного сообщества. К I юношеским Олимпийским играм были созданы правила для формата Hockey-5S и опубликованы на официальном сайте Международной федерации хоккея (FIH) – www.fih.ch.

Как характеризуют Hockey-5S –этот взрывной, очень быстрый хоккей на траве, в который играют на половине хоккейного поля. Эта дисциплина рассматривается как возможно новый путь будущего развития и роста спорта во всем мире. Цель игры Hockey-5S заключается в том, чтобы обеспечить возможность играть в хоккей на траве на любой поверхности, на площадках различного размера с ограничением по периметру площадки бортиками или без них.

Фрагмент игры в хоккей на траве 5×5

Гибкость правил делает игру доступной в различных местах и условиях для большего количества людей. В игре используются правила классического хоккея на траве:

• размер игровой площадки 40×23,87 м (половина игрового поля для хоккея на траве);

• длительность игры – 2 тайма по 15 минут;

• на площадке одновременно находятся 5 игроков из каждой команды, один из которых вратарь;

• замены проводятся в любое время;
• нет дополнительного времени;
• гол считается забитым с половины поля соперника;
• вместо штрафных угловых используется челлендж бросок.

Однако классический хоккей с 11 игроками на поле в натуральную величину остается основным направлением данного вида спорта вместе с индорхоккеем – так говорится в правилах ФИХ.

Пляжный хоккей – это новая версия игрового спорта с клюшкой, которую признает ФИХ. Правила пляжного хоккея, включая пояснения, вступили в силу с 1 июня 2016 г. (обновлены 31 мая 2016 г.). Правила подготовлены Комитетом по правилам Международной федерации хоккея.

Как говорят правила, классический хоккей, сыгранный с одиннадцатью игроками на полноразмерном поле, как и индорхоккей, по-прежнему будут основным форматом хоккея на траве. Хоккей на траве 5×5 и теперь пляжный хоккей, являющиеся альтернативными версиями игры, будут поддерживаться как для глобального развития хоккея, так и развития навыков и удовольствия игроков.

В пляжный хоккей можно играть практически везде, где есть песок, в любое время. Поэтому это идеальное введение в спорт, позволяющее развить основные навыки и получить удовольствие от игры с простыми правилами в более неформальной обстановке.

Соревнования по пляжному хоккею среди мужчин

В правилах игры приведены основные пункты, которые, в зависимости от формата соревнований, могут быть скорректированы:

• поле для игры прямоугольное, длиной 30–35 м и шириной 20–25 м;
• надувные борты по периметру высотой не более 100 см обозначают боковые и задние линии, но не линии ворот;
• в хоккей на пляже можно играть и без бортов;

• линия зоны вратаря – 5 м, точка штрафного броска – 8 м от линии ворот по центру;

• на поле одновременно находятся 5 игроков, включая вратаря, допускается 3 замены по ходу игры;

Соревнования по пляжному хоккею среди женщин

• клюшка имеет традиционную форму с рукояткой и изогнутым крюком, с плоской его частью с левой стороны. Клюшка должна быть гладкой и не иметь шероховатых или острых частей, кроме каких-либо дополнительных покрытий. По размеру она должна быть в состоянии пройти через кольцо с внутренним диаметром 51 мм;

• матч состоит из 4 периодов по 6 минут каждый с интервалом в 1 минуту между 1-м и 2-м, 3-м и 4-м периодами с перерывом между таймами в 4 минуты; или из 2 периодов по 7 минут с интервалом в 1 минуту;

• мяч имеет сферическую форму, надувной. Имеет окружность приблизительно 450 мм. Весит от 140 до 250 г.

? Вопросы для самоконтроля

1. Первые упоминания об играх, похожих на хоккей.
2. Когда были опубликованы первые правила хоккея на траве?
3. Эволюция правил игры в XIX – начале XX века.
4. Как появился хоккей на траве в Восточной Европе (и на территории России)?
5. Хоккей на траве на Олимпийских играх до Великой Отечественной войны.
6. Хоккей на траве на Олимпийских играх после Великой Отечественной войны.
7. Исторические события развития хоккея на траве в СССР.
8. Развитие хоккея на траве в Республике Беларусь.
9. Краткая характеристика дисциплин хоккея на траве.

Литература

1. Гафуров, Н. А. Хоккей на траве: начинающему хоккеисту / Н. А. Гафуров. – Ташкент: Медицина, 1983. – 63 с.
2. Индорхоккей в школе: краткое метод. пособие / пер. с исп. и ред. И. Ю. Шишкова. – М.: Спорт и культура, 2002. – 56 с.

3. Лейкин, А. Л. Белый мяч на зеленой траве: Травяной хоккей на Олимпиадах / А. Л. Лейкин. – М.: Сов. Россия, 1979. – 96 с.
4. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.
5. Федерация хоккея на траве России. Правила игры. Хоккей на траве и индор-хоккей. – М.: [б. и.], 2011. – 90 с.
6. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
7. Хоккей с мячом. Хоккей на траве: справ. /сост. А. В. Комаров. – М.: ФиС, 1979. – 207 с.
8. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом: учеб.-метод. пособие / И. Ю. Шишков, В. Э Клачков, А. Л. Екименко. – Минск: Нац. олимпийский комитет Респ. Беларусь, Белорусская федерация хоккея на траве, 2019. – 64 с.
9. Белорусская федерация хоккея на траве [Электронный ресурс]: офиц. ресурс. – Режим доступа: http://www.bfh.by.

Глава II
ТЕХНИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

2.1. Общие понятия

Понятие «техника» произошло от греческого слова «техне», что означает искусность, искусство.

В теории и методике хоккея на траве под техникой следует понимать совокупность специальных приемов, используемых в игре. Современный хоккей на траве характеризуется целесообразностью, рациональностью, эффективностью и надежностью технических действий.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того, насколько полно владеет хоккеист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов.

Многих начинающих игроков пугает то, что в хоккее на траве можно играть только одной стороной клюшки. Такое требование к технике игры часто удивляет тех, кто впервые узнает о нем. Сегодня никто не возмущается тем, что в футбол нельзя играть руками, в волейбол ногами, а баскетбольные правила запрещают игрокам бегать с мячом по площадке. Молодые игроки, как только осваивают основы техники игры, быстро забывают пускать в ход круглую сторону клюшки, не испытывая при этом никаких неудобств.

Каждый, кто хотя бы раз наблюдал за игрой хоккеистов (так же, как и футболистов, и гандболистов) мог заметить, насколько различаются действия на площадке полевых игроков и вратаря. Для выполнения своих задач они используют различные приемы, поэтому выделяют технику полевых игроков и технику вратаря. Все технические приемы полевого игрока можно разделить на технику игры в нападении и технику игры в защите.

К ***критериям технического мастерства хоккеистов*** можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. *Объем и разносторонность*, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

2. *Эффективность*, характеризуемую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

3. *Надежность*, определяемую постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника хоккея на траве за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения, связанные с изменением качества покрытия и совершенствования инвентаря – клюшки и мяча. Кроме того, на критерии оценки техники оказывает влияние постоянное повышение уровня подготовленности хоккеистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Технические приемы в современном хоккее характеризуются последовательностью движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело хоккеиста, относятся: сила тяжести собственного веса, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (клюшка, мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата, а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции. Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение.

В то же время можно выделить и ***части технического приема***, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений.

Целью *подготовительной фазы* является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции для частей тела и клюшки, использования предварительного растяжения мышц и т. д. *Основная фаза* направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В *завершающей фазе* хоккеист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий. При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт – образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений.

Однако техника у большинства хоккеистов имеет индивидуальный характер, на который влияют следующие особенности: телосложение, асимметричность и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина масс тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость быстрота, выносливость и другие физические качества оказывают определенное влияние на двигательную структуру и работу с клюшкой.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требовани-

ям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях.

С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются стилем. Стилевые особенности в хоккее свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам. С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется автоматически, без вмешательства внимания. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности при наличии постоянных сбивающих помех эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

В процессе соревновательной деятельности хоккеисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие. Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике хоккея на траве являются быстрота, надежность и эффективность.

2.2. Классификация техники хоккея на траве

Разнообразный по количеству объем технических приемов в хоккее на траве принято подразделять на отдельные категории, группы по определенным признакам. Такое разделение технических приемов называется классификацией. К признакам, определяющим отдельные группы технических приемов, относятся:

1. Характер и специфика двигательного действия.
2. Целевое назначение приема и группы приемов.
3. Схожесть технических приемов по биомеханической структуре движения.

Все многообразие технических приемов делится на две категории: техника игры полевого игрока и техника игры вратаря. Обе категории одинаково подразделяются на технику передвижений и технику владения клюшкой и мячом (рис. 2.1).

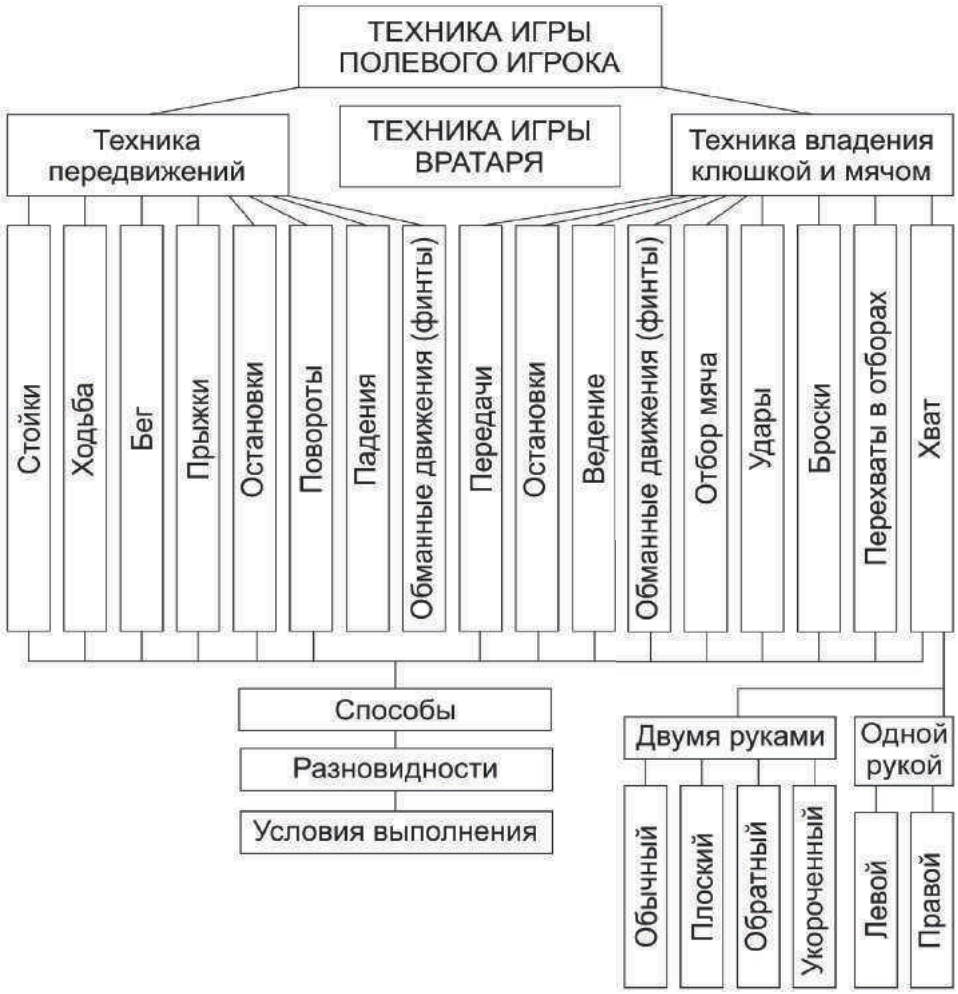


Рисунок 2.1 – Классификация техники хоккея на траве

2.2.1. Техника передвижений

Характерной особенностью техники передвижения хоккеистов являются кратковременные ускорения или рывки с изменением направления движения, частыми резкими остановками и поворотами. Передвижение игрока – это его действия при выборе места на площадке. Техника передвижения игроков в хоккее на траве включает в себя следующую группу приемов: ходьба, бег, прыжки, падения, остановки, повороты, финты. Во время игры они используются в самых различных сочетаниях. И это позволяет игрокам решать многие игровые задачи: открыться для получения мяча, выбрать позицию, отвлечь соперника, закрыть игрока и др.

Ходьба используется хоккеистами главным образом для смены позиции в игровых паузах, для изменения темпа движения в сочетании с бегом. В игре используется обычная ходьба и передвижение приставным шагом. Среди разновидностей ходьбы – лицом вперед, боком или спиной вперед.

Бег – основное средство передвижения в хоккее на траве. Хоккеистами используются различные приемы бега: обычный, спиной вперед, приставным шагом, скрестным шагом, с изменением скорости, по прямой и с изменением направлений. Обычный бег используется для выхода на свободное место

(открывание), преследование противника и т. д. Бег скрестным шагом – для изменения направления движения, обманных движений.

Прыжки используются в основном, при выполнении поворотов и остановок, для остановок высоколетящих мячей, а также для преодоления возникающих препятствий в виде клюшки соперника, лежащего игрока, подкатывающегося на перехват вратаря. Прыжок может выполняться с одной ноги и с двух.

Рисунок 2.2 – Прыжки в игровых моментах

Стойки как средство изменения положения тела часто используются при стандартных положениях игроками защищающейся команды. При выполнении свободных ударов в четверти защиты хоккеисты обороны занимают статическое положение, перекрывая возможное направление движения мяча и постепенно меняют стойку (высокая или низкая стойка) в зависимости от действия нападающего, а также во время защиты ворот при штрафном угловом. Действие защитника в маске, защищающего левую от вратаря часть ворот, это смена стойки на линии или перед линией ворот с низкой на высокую стойку, в зависимости от типа броска или розыгрыша.

Падения используются как при игре в атаке, так и в обороне, но главным образом при завершении атаки: опередить защитника игрой в падении, подправить, перевести мяч в одно касание в ворота. В последнее время часто используется новый прием: бросок мяча в падении, который становится эффективным средством завершения атаки в условиях плотной опеки защитником в штрафном круге удара.

Рисунок 2.3 – Игра в падении на подставление или отбивание мяча

Повороты в случае резкого их выполнения позволяют хоккеисту из-

менить направление движения с минимальной потерей скорости движения. Различные виды поворотов являются также составной частью выполнения техники ведения мяча и финтов. Основными приемами поворотов являются переступания, прыжок и поворот на опорной ноге.

Остановка является эффективным средством изменения направления движения. После выполнения остановки нередко следует рывок со сменой направления или без, уход вправо или влево. Используется две разновидности остановки: прыжком и выпадом. После остановок обычно следует резкое перемещение, поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовым положением для последующего движения хоккеиста.

Рисунок 2.4 – Финт, открывание из-за спины защитника

Финты (обманные движения) направлены на то, чтобы обмануть соперника. Перемещаясь по игровому полю, атакующие игроки применяют финты с целью освободиться от опеки соперника и выйти на удобную позицию для приема мяча или завершения атаки подставлением клюшки. При этом нападающими могут быть использованы такие приемы, как финт с изменением скорости движения и финт с изменением направления движения.

В ходе игры все способы перемещения используются хоккеистами в различных сочетаниях: меняется скорость передвижения (от ходьбы до рывков с максимальной скоростью), меняются направление и ритм бега, бег и ходьба сочетаются с прыжками, остановками и поворотами.

2.2.2. Техника владения клюшкой и мячом

Чтобы стать настоящим мастером, игроку необходимо овладеть большим арсеналом различных технических приемов и способов их выполнения, уметь выбрать самый подходящий для каждого игрового момента прием или его сочетание с другим действием, быстро и точно его реализовать.

Самым важным разделом в обучении хоккеистов является владение клюшкой и мячом. При игре в нападении оно означает умение хоккеиста надежно выполнять и эффективно использовать в игре такие технические приемы, как ведения, передачи, броски, подправления, забросы, удары и финты.

Основой техники в хоккее на траве является хват клюшки и стойка (посадка) игрока. Ее еще называют «основная стойка».

Основная стойка

Хоккеист сгибает ноги, вес тела распределяется равномерно на передние части стоп, крюк клюшки находится на траве. Это положение должно обеспечивать игроку возможность быстрого начала последующих действий (движение в любом направлении). Иногда тренеры называют основную стойку условно «сидением на стульчике» (рис. 2.5).

Рисунок 2.5 – Основная стойка

Рисунок 2.6 – Положение кистей при прямом ударе

Хват

Большое значение для правильного выполнения технических приемов имеет способ держания клюшки – хват (рис. 2.6). Различают два способа хвата клюшки: двумя руками и одной (левой или правой). Клюшку чаще всего держат двумя руками: левой рукой хватом сверху за конец клюшки (в 1–2 см от края), правой – хватом снизу на уровне середины клюшки, крюк клюшки опущен вниз. Левая рука согнута в локтевом суставе, правая несколько согнута и практически прямая. Такой способ держания клюшки является основным хватом (рис. 2.7).

Хват левой рукой относительно постоянен, а правая рука перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения. В игре хоккеистам нередко приходится держать клюшку одной рукой. В этом случае (см. рис. 2.6) клюшку держат за ручку в 1–2 см от края (при хвате правой рукой – крюком вверх, при хвате левой – крюком вниз).

Рисунок 2.7 – Основной хват клюшки

При выполнении прямых ударов, так называемых ударов «метлой» с удобной стороны и «ребром» с неудобной, используется узкий хват, при котором левая рука удерживает клюшку за ее конец, а кисть правой руки плотно прилегает к кисти левой. Пальцы обеих кистей плотно удерживают клюшку и плотно прижаты друг к другу (рис. 2.8).

Рисунок 2.8 – Положение кистей при ударе «метлой»

Существует еще один вид хвата – «укороченный хват», он используется при выполнении быстрых укороченных ударов, при добивании мяча в ворота.

Особенности игры в хоккей на траве таковы, что все технические приемы игроки могут выполнять только одной плоской стороной клюшки. В связи с этим в игре они вынуждены постоянно поворачивать левой рукой клюшку для остановки, проталкивания, иногда и для выполнения передачи мяча с левой «неудобной» стороны, постоянно выполняя движения «пронация – супинация». Важно знать, что вращение выполняет только левая рука, правая является «направляющей» и осуществляет поддержку клюшки, не участвует во вращении.

Ведение мяча – один из наиболее часто используемых приемов техники. Классификация техники ведения мяча представлена на рисунке 2.9.

Ведение мяча применяется при всевозможных передвижениях хоккеистов. Оно заключается в перемещении мяча клюшкой игрока в выбранном им направлении. При этом мяч находится под его постоянным контролем. Игрок может вести мяч перед собой, справа (с «удобной» стороны, рис. 2.10а) и слева (с «неудобной» стороны, рис. 2.10б).

Используются различные способы ведения мяча: хватом клюшки двумя руками и одной рукой (правой или левой) а также их разновидности: непрерывное ведение, «индийский дриблинг», толчками и подкидкой.

Ведение мяча без отрыва клюшки (гладкое ведение) используется в основном в тех случаях, когда при ведении необходимо удерживать мяч в недосягаемом положении от атакующего противника (например, при ведении мяча по флангу игрок может вести мяч сбоку или с некоторым его выносом назад, как бы прикрывая мяч корпусом). При этом способе ведения крюк клюшки краем скользит по ковру. Этот способ может выполняться как двумя руками, так и одной.

Рисунок 2.9 – Классификация техники ведения мяча

а *б* *в*

Рисунок 2.10 – Ведение мяча: а – справа, с «удобной» стороны, «гладкое ведение»; б – ведение мяча с левой стороны одной; в – двумя руками

Ведение мяча толчками (рис. 2.11) заключается в том, что игрок несильными толчками посылает мяч вперед, обычно на 0,5–1 м в направлении своего передвижения, затем догоняет его, повторяя эти же действия. Этот способ

позволяет игроку перемещаться по полю с наибольшей скоростью и его следует использовать при движении в свободные зоны поля, не забывая, что далеко отпущенный мяч может быть перехвачен соперником. Как и гладкое ведение, этот способ может выполняться двумя и одной рукой.

Рисунок 2.11 – Ведение мяча толчками

Ведение мяча подкидкой (подбиванием мяча) также позволяет вести мяч на высокой скорости и затрудняет возможности соперника отобрать мяч без нарушения правил. Эта разновидность ведения мяча в последние годы все чаще используется высококвалифицированными хоккеистами. Ведение мяча подкидкой (жонглирование) на скорости является очень эффективным техническим средством (рис. 2.12).

Такая разновидность ведения мяча как дриблинг является уровнем высшего мастерства хоккеиста. Сложнейший технический прием, включающий в себя асимметричную работу рук и ног при визуальном контроле расположения соперника и своих партнеров и выполнение ведения на высокой скорости. Ведение выполняется постоянным поворачиванием клюшки левой рукой, контролируя зигзагообразное (влево-вправо) проталкивание мяча вперед и ограничивая клюшкой амплитуду боковых отклонений (рис. 2.13).

Рисунок 2.12 – Ведение мяча подкидкой с левой (неудобной) стороны

Крюк клюшки хоккеиста почти постоянно находится рядом с мячом, как бы прикрывая его от клюшки соперника. Вращательное движение «пронация-супинация» выполняется лишь левой рукой, правая рука при этом удерживает клюшку относительно свободно. Пришедшая из Индии разновидность ведения мяча (так и называется – «индийский дриблинг») в зависимости от амплитуды движения клюшки может быть обычной (короткой) и широкой. Широкий дриблинг – достаточно сложный технический прием при ведении на скорости, но его отдельная фаза может быть очень эффективна при обыгрывании соперника на ходу.

Рисунок 2.13 – Ведение мяча дриблингом

Особую сложность при ведении мяча этим способом представляет координация работы рук и ног. «Индийский дриблинг» может выполняться в темпе шагов (на каждый шаг мяч посылается в сторону движения толчковой ноги) и с более частыми поворотами клюшки «пронация – супинация» (2–3 раза на каждый шаг). Этот способ ведения мяча обычно применяется в условиях большого скопления игроков на данном участке поля, особенно вблизи круга удара.

Существует так называемое «слаломное» ведение мяча, сочетающее в себе обводку препятствий различными способами ведения: гладким, толчками, дриблингом. Этот способ ведения является переходным от собственно ведения к обводке. Слаломное ведение мяча требует хорошей координации рук и ног. Варианты сочетания траекторий движения мяча и ног могут быть различными (рис. 2.14):

- ноги следуют за мячом;
- ноги двигаются по прямой, а мяч – «змейкой»;
- мяч двигается по прямой, а ноги – «змейкой»;
- разнонаправленные траектории движения ног и мяча (при движении мяча вправо ноги уходят влево и наоборот).

В зависимости от игровой ситуации разновидности и способы выполнения ведения используются в движении по прямой, с изменением направле-

ния, лицом вперед боком медленно и на большой скорости, в условиях активного противодействия соперника или без него.

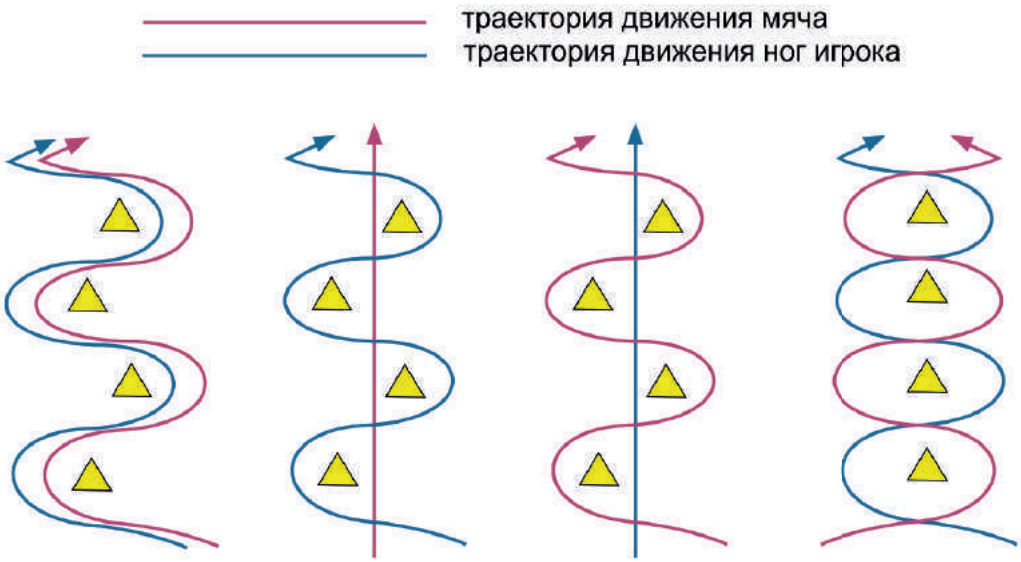


Рисунок 2.14 – Варианты сочетания движения мяча и ног при слаломном ведении

Передачи мяча

Передачи мяча по технике выполнения похожи на удары и броски, хотя имеют более четкие пространственные, временные и силовые дифференциации. Передачи мяча могут выполняться толчком, щелчком, ударом, броском, подкидкой и подставлением (рис. 2.15) в различных вариантах и условиях.

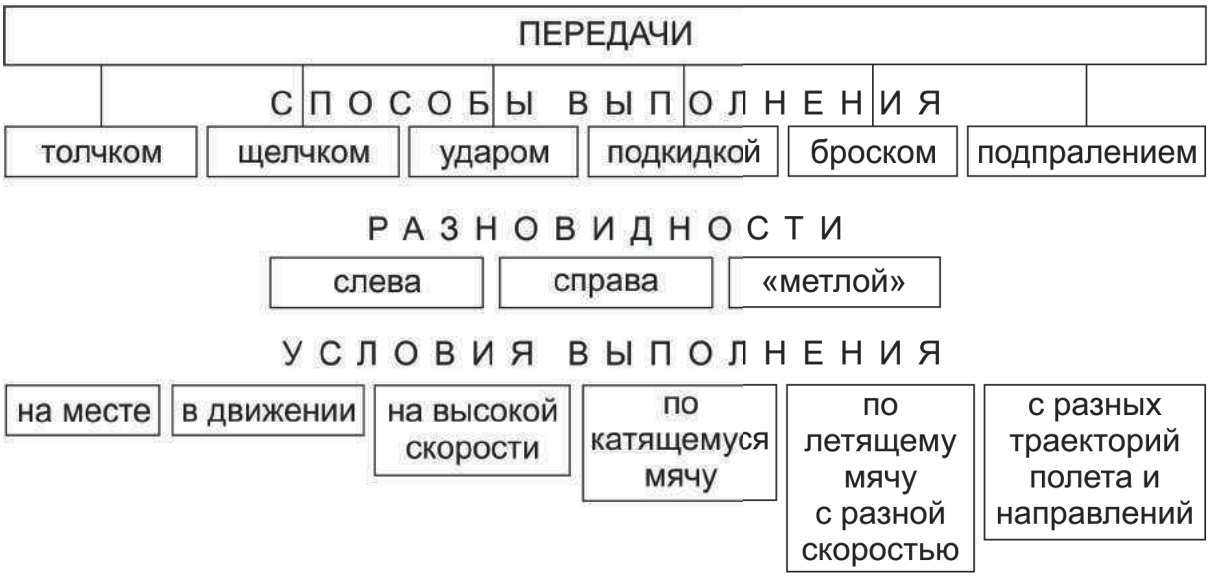


Рисунок 2.15 – Классификация передач мяча

Одна из самых простых разновидностей передач мяча – пас толчком. Этот технический прием является самым часто используемым. Толчок может выполняться с удобной и с неудобной стороны. В отличие от других вариантов передач мяча прост в исполнении.

Передача толчком может выполняться как с переносом веса тела на левую ногу, так и без переноса веса тела (кистевой пас). При выполнении паса с пе-

реносом веса тела на левую ногу толчок получается более сильным. Второй вариант позволяет выполнить этот технический прием практически без предварительной подготовки за счет движения кистей, что делает его скрытым и наиболее эффективным при передачах мяча и атаке ворот. Передача толчком может выполняться как с «удобной», так и с «неудобной» стороны (рис. 2.16).

Рисунок 2.16 – Выполнение передачи толчком с удобной стороны

Пас ударом справа. Этот технический прием может использоваться как для передачи, так и для прострела или завершения атаки ворот. В отличие от ранее изученного толчка мяча, в начале удара выполняется замах клюшкой.

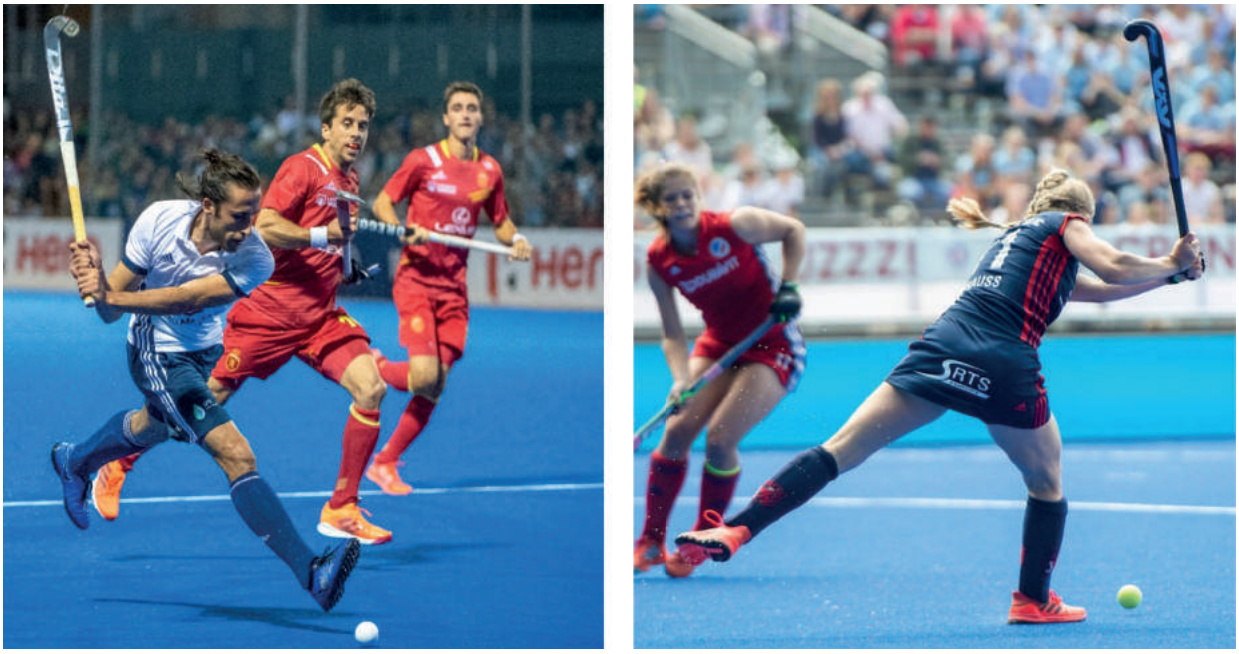


Рисунок 2.17 – Пас или удар справа с замахом

Щелчок – это разновидность удара, техника выполнения которого сходна с техникой выполнения удара справа. Главное отличие состоит в хвате клюшки. В данном случае используется широкий хват, кисти находятся на значительном удалении друг от друга. Поэтому все движения (замах, сопровождающее движение клюшки «проводка») выполняются с меньшей амплитудой и требуют меньше времени для подготовки и исполнения.

Рисунок 2.18 – Щелчок

Как и передачи мяча, **удары** – это группа технических приемов, используемых при выполнении средних и длинных передач, прострелов а также при завершении атаки ворот. В зависимости от направления отведения клюшки перед выполнением удара различают вертикальный (высокий) и горизонтальный (низкий, плоский) замах. В классификации ударов следует особо выделить удар по мячу ребром с левой стороны и удар по мячу «метлой», так называемый «заметающий удар», напоминающий движение дворника, подметающего дорожку. Эти удары чаще других используются в игре и требуют высокого исполнительского мастерства (рис. 2.19).

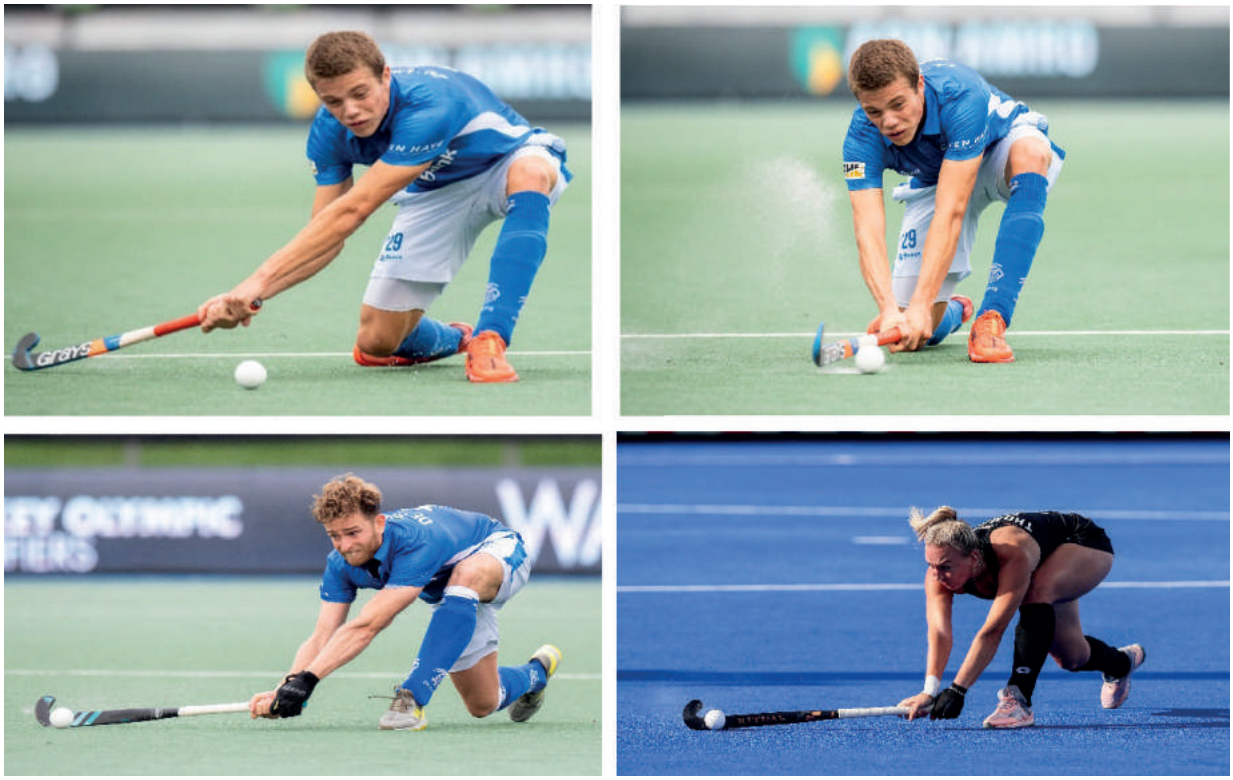


Рисунок 2.19 – «Заметающий» удар справа, удар «метлой»

Независимо от вида выполняемого удара, во время предшествующего ему замаха происходит сгибание рук в лучезапястных суставах и последующее активное кистевое движение во время самого удара, обеспечивающее большее ускорение клюшки, и, соответственно, более сильный удар по мячу.

Рисунок 2.20 – Передача мяча с левой стороны ребром

По способу выполнения пас ребром является самым сложным техническим приемом. К условиям его выполнения помимо обычных (на месте, в движении, с одного шага, по катящемуся мячу и др.), добавляется понятие «с обеих ног». Удар (передача) мяча ребром – это гибридный способ, выполняющийся как с правой, так и с левой впередистоящей ноги (рис. 2.20).

Бросок как один из способов выполнения передачи мяча выполняется игроками с «удобной» и с «неудобной» стороны. Различают несколько видов бросков: кистевой заброс и подкидка. Кистевой бросок наиболее часто используют при атаке ворот соперника. В последнее время при атаке ворот бросок выполняется в падении (рис. 2.21). Забросы применяются хоккеистами для выполнения передач, при перебрасывании значительного скопления игроков, при выполнении передач на свободное место за спину защитникам. На рисунке 2.22 представлена диаграмма выполнения заброса мяча. В современном хоккее заброс имеет важное тактическое значение (рис. 2.23 и 2.24).

Рисунок 2.21 – Бросок мяча в падении

Рисунок 2.22 – Техника выполнения заброса мяча

Рисунок 2.23 – Удар по мячу ребром в падении

Рисунок 2.24 – Заброс мяча

Подкидка мяча как разновидность броска предназначена для передачи на короткое расстояние или перебрасывание мяча через препятствие (клюшку, игрока или вратаря).

Рисунок 2.25 – Подправление мяча

Подправление мяча широко используется при завершающей стадии атаки, замыкании прострела вдоль ворот, при розыгрыше «штрафного углового» (рис. 2.25). Подправляющий игрок изменяет направление движения мяча (летящего или катящегося), направленного партнером. Подправление заключается в своевременном касании мяча крюком или плоским основанием клюшки, развернутым под соответствующим углом.

Прием мяча (остановки)

При приеме мяча используются различные способы остановки мяча в зависимости от хвата клюшки, разновидностей и условий его выполнения (рис. 2.26).

В соответствии с правилами хоккея на траве остановка разрешается только плоской стороной клюшки. Во время остановки следует обратить внимание на незначительное движение клюшки назад и незакрепощенное (расслабленное) состояние рук во время приема мяча (рис. 2.27). Такое же уступающее движение выполняется и при приеме мяча с «неудобной» стороны (рис. 2.28).

Остановки мяча подразделяются на полную остановку и прием мяча. В отличие от полной остановки при выполнении приема мяча игрок старается его «обработать» – погасить скорость мяча для выполнения дальнейших технико-тактических действий.

Рисунок 2.26 – Классификация техники остановки мяча

Рисунок 2.27 – Техника выполнения приема мяча справа (с удобной стороны)

Рисунок 2.28 – Техника выполнения приема мяча слева (с неудобной стороны)

Остановка мяча может выполняться игроками справа и слева (с неудобной стороны, «с крюка»), хватом клюшки одной и двумя руками. При остановке летящего мяча хоккеист поднимает клюшку в соответствии с траекторией полета мяча. Свои определенные особенности имеет техника выполнения приема мяча, летящего к игроку с разных направлений – справа, слева, навстречу и т. п. (рис. 2.29).

Рисунок 2.29 – Прием летного мяча

Когда игроком останавливается мяч, переданный партнером в каком-либо игровом эпизоде, то в этом случае остановку мяча следует называть приемом. Этот термин имеет более широкое понятие, выходящее за рамки только остановки мяча. Обычно при приеме мяча отсутствует полная его остановка (в прямом понимании этого слова), а после гашения скорости движения мяча быстро следует выполнение какого-либо технико-тактического приема (ведение, передача, бросок по воротам). Таким образом, в приеме мяча органически взаимосвязаны две составляющие: остановка мяча и его обработка для последующих действий.

а *б*

Рисунок 2.30 – Прием мяча с неудобной стороны на месте (а) и в движении (б)

Рисунок 2.31 – Прием мяча одной рукой с левой стороны

Обманные движения (финты)

Это группа технических приемов, которые выполняются игроком непосредственно в единоборстве с соперником. Обманные движения представляют собой комплекс различных движений туловищем, головой, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть единоборство в конкретном игровом эпизоде.

По способу выполения обманные движения делятся на действия с мячом и без мяча (рис. 2.32).

Рисунок 2.32 – Классификация обманных движений

Широко используются так называемые «фирменные финты», присущие только отдельным хоккеистам. Как правило, это комплексные обманные движения, сочетающие в себе ложные движения, резкую смену направления, подкидку мяча и др. На рисунке 2.33 представлен финт с резким уходом вправо с подкидкой мяча.

Рисунок 2.33 – Комбинированный финт: подкидка мяча с резким уходом вправо

Нападающие в хоккее на траве используют следующие основные приемы обманных движений: финты клюшкой (на передачу, на остановку, на удар, на бросок), финты туловищем и головой (с изменением темпа движений, на остановку, на «уход», игра на «паузе»), комбинированные финты (с изменением скорости и направления движения).

При обманном движении «на передачу» нападающий старается показать защитнику, что будет выполнять пас партнеру. Задача нападающего – вынудить защитника переместиться или даже перенести клюшку для перехвата предполагаемой передачи. Как только это происходит, атакующий игрок уходит в противоположнную сторону, обыгрывая соперника.

Во время выполнение финта на остановку нападающий сначала резко останавливается, а затем, когда защитник пытается подстроиться под его действия, тоже начинает остановку, делает ускорение с мячом в первоначальном направлении.

Финты на «удар» и на «бросок» заключаются в том, что атакующий игрок выполняет подготовительные действия для этих приемов (делает небольшой замах или принимает соответствующую посадку), но как только защищающийся игрок начинает предпринимать ответные меры, нападающий меняет темп и направление движения и быстро уходит от защитника.

Рисунок 2.34 –Финт «уход с подкидкой»

Игра «на паузе» заключается в том, что нападающий выжидает, когда защитник первым сделает встречное движение к мячу, пытаясь завладеть им. В этот момент нападающий резко уходит с мячом в сторону или, не меняя направления, пробрасывает мяч мимо защитника, оставляя его за спиной.

Финт с изменением направления движения еще иногда называют «показал в одну сторону – ушел в другую».

Выполняя любой финт, важно внимательно следить за действиями защитника. Основная часть приема должна начинаться только тогда, когда защитник поверил действиям атакующего игрока и начал предпринимать ответные меры. Разучивание финтов следует начинать только после того, как хоккеист хорошо освоил технику выполнения основных приемов игры.

Любая игра – это противоборство защиты и нападения. И так же, как нападающие стараются перехитрить защитников, игроки обороны тоже должны иметь свои игровые хитрости, к которым относятся обманные движения защитника (финты). При выполнении защитных действий могут быть использованы финты клюшкой (на выбивание мяча, на остановку мяча), финты туловищем и головой (на «выход»), комбинированные финты (финты перемещением). Выполняя финт на отбор (на выбивание или остановку мяча), защитник старается заставить поверить нападающего, что готов вступить с ним в борьбу и начать отбор мяча. Он имитирует встречное движение туловищем к мячу, и, как только нападающий начинает обводку, быстро делает шаг назад, получая преимущество в пространстве, а затем выбивает или перехватывает у него мяч.

На рисунке 2.35 показана последовательность в выполнении обманного движения туловищем и клюшкой влево с последующим резким уходом вправо, финт «на уход».

Рисунок 2.35 – Обманное движение туловищем и клюшкой влево с последующим резким уходом вправо, финт «на уход»

Отбор мяча

Основным средством противодействия игрокам команды, владеющей мячом, является отбор мяча. Отбор мяча в хоккее на траве игроки выполняют тремя способами: ударом, толчком и остановкой (перехватом) (рис. 2.36).

Рисунок 2.36 – Классификация техники отбора мяча

Существуют разновидности отбора: на встречном движении, справа и слева от соперника. При отборе ударом защитник, выбрав момент, когда противник на какое-то время потерял или ослабил контроль над мячом, делает резкий выпад вперед и коротким быстрым движением клюшки выбивает мяч. Выбитый мяч он подбирает сам или это делает его партнер.

Отбор мяча остановкой чаще проводится у соперника, двигающегося навстречу защитникам, располагающимся спиной либо боком к своим воротам (рис. 2.37).

Рисунок 2.37 – Отбор мяча остановкой

При таком способе отбора защитник кладет клюшку на пути движения мяча, что не дает возможности нападающему протолкнуть мяч дальше по ходу движения.

Отбор может проводиться защитником в высокой посадке, в этом случае путь мячу перекрывает только крюк клюшки. Более надежным является отбор «лежащей» клюшкой, выполняемый защитником в низкой посадке, а иногда и в выпаде, что позволяет одному игроку надежно перекрывать коридор шириной около 5–6 м.

Рисунок 2.38 – Отбор мяча в выпаде

Особого внимания заслуживает классификация техники игры вратаря.

2.2.3. Техника игры вратаря

Несмотря на то, что в хоккее на траве вратарь не совершает больших перемещений по полю, движения его очень быстры, точны и разнообразны. Вратарь обязан уметь не только мгновенно ориентироваться в ситуации и великолепно двигаться, но и владеть сложной техникой и тактикой, выбирать место и правильно перемещаться в воротах, парировать мячи.

Вратарь совершает быстрые движения в относительно тяжелой амуниции, поэтому он должен быть хорошо развит физически и обладать всем арсеналом технических приемов, требующих также проявления ловкости и гибкости.

Вратарь иногда участвует в атакующих действиях, но главная его задача – надежная защита ворот. Поэтому необходимо уделить внимание тем основным техническим приемам, которые вратари используют при отражении атак соперника.

Игра без мяча классифицируется на перемещения и стойки.

Основными способами **перемещения** вратаря являются ходьба, бег, прыжки и выпады различными способами и при разных условиях выполнения. Различные виды бега используются вратарем при выходе на мяч с целью уменьшить угол обстрела, при перехватах мяча, сопровождении уходящего мяча, выходах «один на один». Чаще всего это пробежки от 3 до 15 м. Если, например, мяч летит в стороне от вратаря, и он не успевает добежать до мяча, выполняется отражение мяча в броске (прыжке) или в падении. Задача вратаря – своими перемещениями закрыть как можно большую площадь ворот (рис. 2.39).

Рисунок 2.39 – Перекрытие площади ворот

Техника игры вратаря делится на игру с мячом и игру без мяча и представлена на рисунке 2.40.

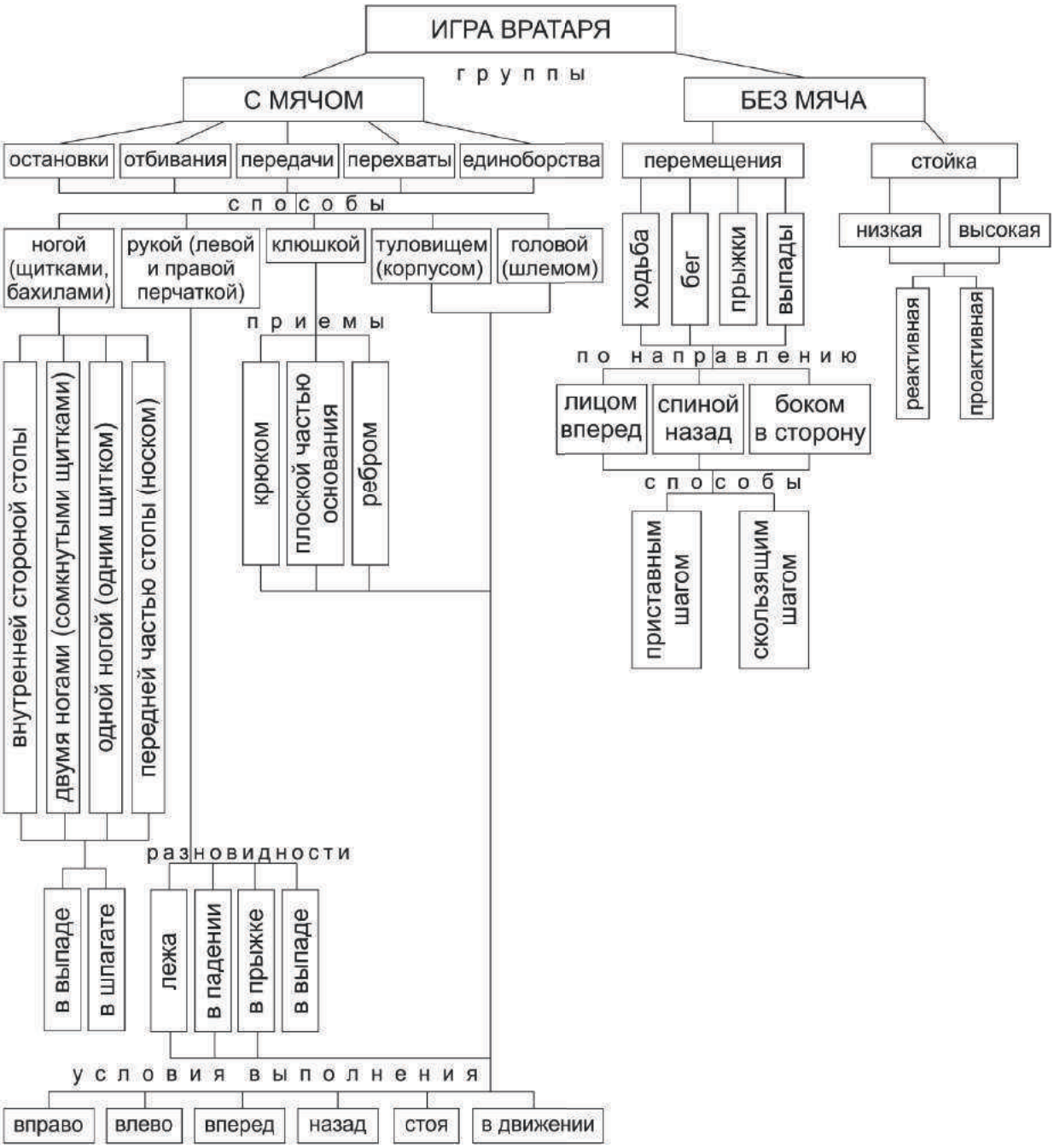


Рисунок 2.40 – Классификация техники игры вратаря

Все перемещения вратаря должны быть не только быстрыми, но и своевременными. После завершения игрового эпизода вратарь должен быстро вернуться в ворота, причем назад он всегда возвращается лицом к мячу, продолжая контролировать игровую ситуацию на поле.

Вратарская стойка

Правильная стойка облегчает выполнение защитных действий, обеспечивает наименьшую затрату времени на их подготовку и выполнение.

Исходным положением для всех движений вратаря, совершаемых им при защите ворот, является основная стойка (рис. 2.41): ноги слегка расставлены

и согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтевых суставах и подготовлены к отражению мяча, голова приподнята, клюшка удерживается в правой руке основным хватом за середину рукоятки. Вратарь представляет собой «сжатую пружину», готовую разжаться в любую секунду. Положение рук в основной стойке определяется выбором вратаря. Но существуют правила, игнорировать которые не следует:

1) предплечья и кисти должны быть впереди плеч и груди вратаря;

2) кисти должны быть выше уровня пояса, их положение должно обеспечивать возможность быстрых движений руками вверх и вниз;

3) плоскость клюшки должна быть слегка наклонена вперед для того, чтобы попавший в нее мяч не отскакивал вверх, что приведет к опасной игре и назначению штрафного углового.

Рисунок 2.41 – Основная стойка вратаря

Для контроля правильно принятой стойки можно использовать следующее образное выражение-правило: «глаза над коленями над кончиками пальцев ног» (рис. 2.42).

В зависимости от игровой ситуации вратарь может принимать низкую и высокую стойку. Вратарь должен стремиться как можно дольше оставаться на ногах. Однако в игре бывают ситуации, когда целесообразно опускаться на одно или два колена, а иногда единственным способом предотвращения взятия ворот является падение. После этого вратарю необходимо как можно быстрее вернуться в исходное положение – основную стойку.

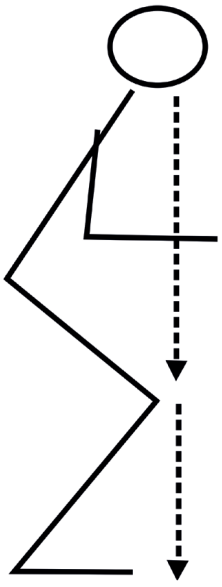


Рисунок 2.42 – Контроль основной стойки вратаря

Некоторые вратари используют стойки скорее всего в виду личного предпочтения. Различают реактивную и проактивную стойки. В первом варианте вратари стараются выбрать исходное положение, максимально удобное и эффективное для быстрого реагирования на действие нападающего или отражение мяча. В проактивной стойке вратарь старается изначально, до начала удара нападающего, занять позицию, максимально приближенную к той, что будет необходима при отражении удара – это позволит им существенно сократить время и ам-

плитуду движений, требуемых для того, чтобы выставить щиток, перчатку или клюшку на пути мяча.

Выбор позиции – одно из основных определяющих надежность действий вратаря. Независимо от того, насколько близко или далеко от круга удара находится мяч, вратарь должен внимательно следить за ходом игры, корректируя свою позицию и перемещаясь в круге удара и створе ворот.

Правильной позицией вратаря в каждый игровой момент является та, при которой он перекрывает наибольшую площадь ворот, может беспрепятственно следить за мячом и при необходимости совершать быстрые действия для отбивания мяча или выбивания его за пределы круга удара.

Решающим при выборе места является положение мяча относительно ворот. Если вратарь занял правильную позицию – мяч сам попадет во вратаря.

На рисунке 2.43 показано, как изменяется перекрываемая площадь створа ворот для удара нападающего.

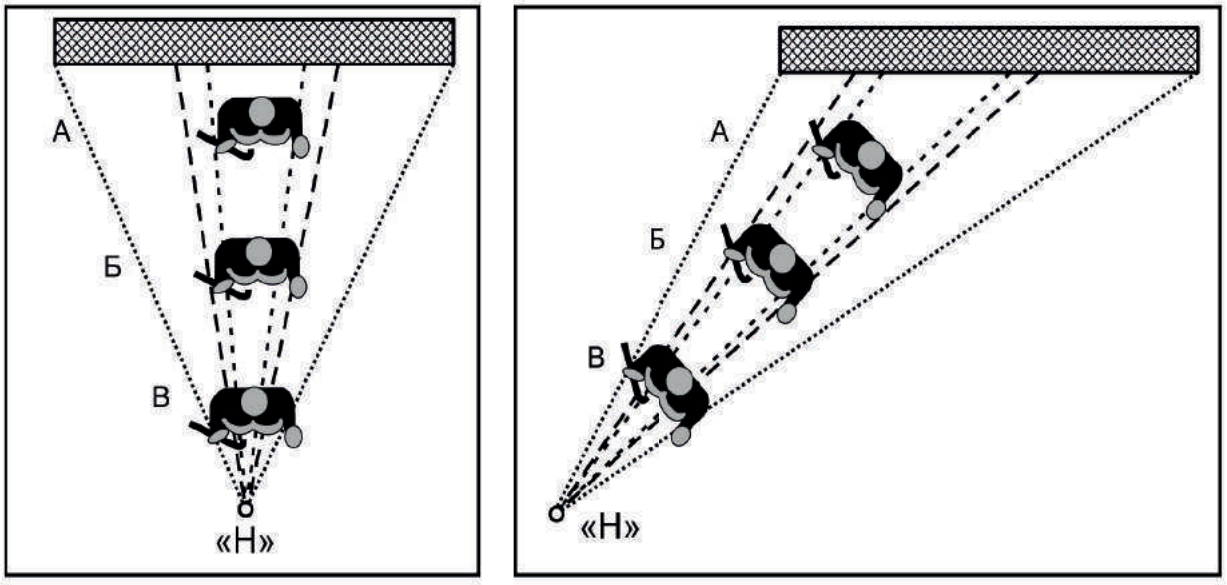


Рисунок 2.43 – Перекрывание вратарем площади ворот при ударе

Как показано на рисунке, вратарь выдвигается с линии ворот, нападающий атакует ворота с точки «Н». Точки «А» «Б» и «В» показывают возможное расположение вратаря, также видна и перекрываемая вратарем площадь ворот. В точках «А» и «Б» вратарю не удается полностью перекрыть створ ворот, этого он достигает, только выдвинувшись к точке «В». Здесь уже любой удар нападающего мимо щитков и тела вратаря будет и ударом мимо ворот.

Техника игры вратаря во многом определяется правилами игры в хоккей на траве. Вратарю разрешается в пределах круга удара играть, использовать клюшку, защитное снаряжение, любую часть тела, для того чтобы остановить, отбить мяч или перевести его в любом направлении, в том числе и за линию ворот. Вратарям нельзя ловить мяч и ложиться на мяч, прижимать его к траве. Основными техническими приемами противодействия атаке ворот являются **остановки мяча** (с последующим выбиванием ногой, клюшкой

или левой перчаткой), **отбивания мяча** (игра в мяч в одно касание клюшкой, правой или левой перчаткой), **передачи, перехваты и единоборства.**

При невозможности использовать остановку мяча вратарь использует отбивание. Отбивание ногами более надежно, так как преграждающая площадь больше. Этот технический прием используется наиболее часто при отражении мяча, направленного в нижнюю часть ворот.

Рисунок 2.44 – Выбивание мяча внутренней стороной бахила

Рисунок 2.45 – Остановка мяча крюком клюшки с последующим выбиванием мяча

Мячи, катящиеся на значительном растоянии от вратаря, он отбивает в падении, летящие – в прыжке. Мячи, летящие на высокой скорости над вратарем или несколько в стороне от него, он отражает с помощью перевода – направляет их через верхнюю перекладину ворот.

Отражение мяча ногами вратарь выполняет тогда, когда тот летит до уровня колена или несколько выше.

Чтобы остановить или отбить мяч, летящий на небольшой высоте рядом, вратарь переносит тяжесть тела на одну ногу, а отбивание мяча осуществляет свободной ногой движением в сторону. Отбитый мяч, упавший перед вратарем, должен быть быстро выбит в сторону, чтобы исключить добивание. В зависимости от игровой ситуации мяч выбивается клюшкой или ногой.

Современная экипировка позволяет вратарю использовать для отражения верхних мячей, летящих справа, не только клюшку, но и перчатку – протектор, а слева правую перчатку – «блин».

Отбивание мяча в выпаде позволяет вратарю отражать значительный процент ударов, однако мячи, направленные точно в угол ворот, требуют отбивания в шпагате или в падении (играя клюшкой или рукой). Кроме того, **отбивание в шпагате** иногда используется при перехвате мяча или отборе.

Свойства материалов, из которых изготовлена современная вратарская экипировка, и искусственного покрытия поля с хорошим водяным поливом позволяет вратарям использовать такой прием, как игра в скольжении.

Выполняя этот прием, вратарь имеет возможность, с одной стороны, располагаясь на земле, закрывать собой возможно большую площадь, с другой стороны – продолжать двигаться к мячу, сокращая угол обстрела. Этот технический прием может использоваться в разных игровых ситуациях. Игра в скольжении – очень эффектный технико-тактический прием. Иногда вратари наказываются судьями за то, что выполняют скольжение не в мяч, а в ноги нападающему, сбивая последнего на землю.

Рисунок 2.46 – Отбивание (перевод) мяча клюшкой или правой перчаткой

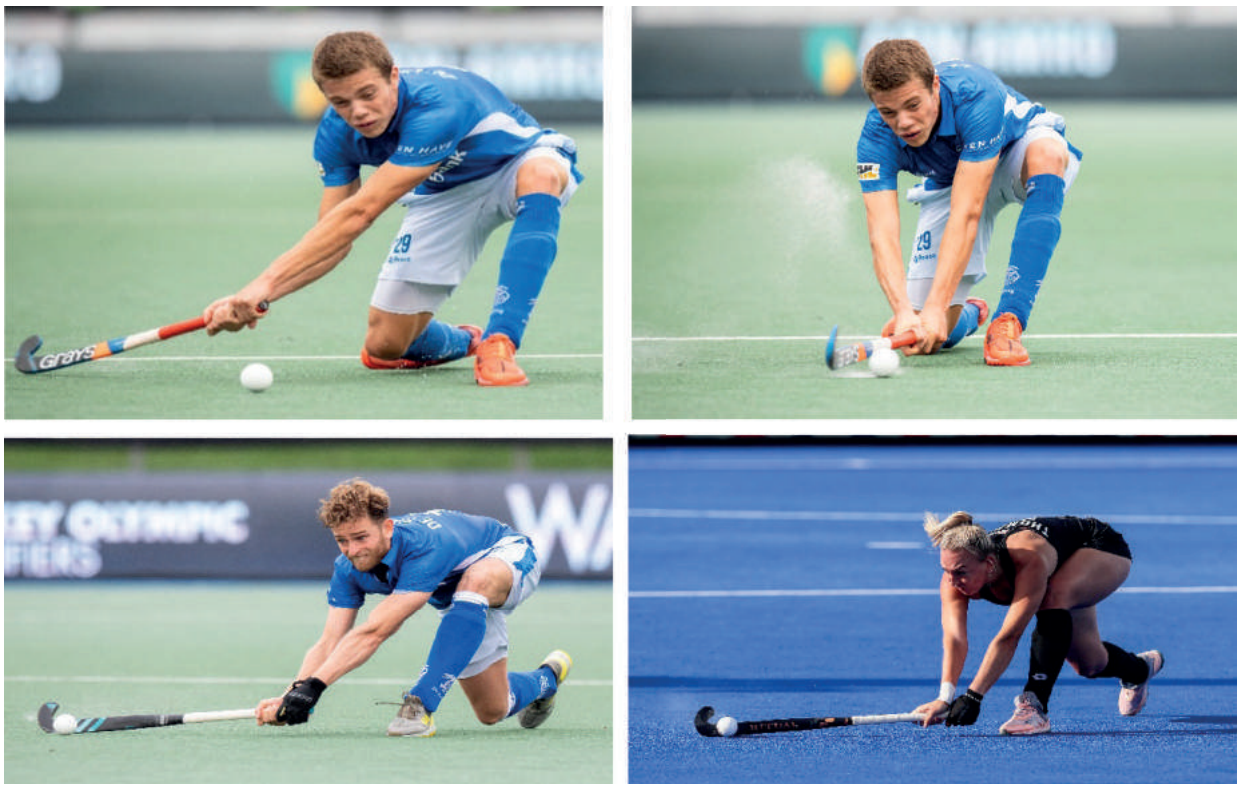


Рисунок 2.47 – Отбивание (перевод) мяча левой перчаткой «блином»

В игре вратаря встречаются ситуации, когда единственным способом для предотвращения гола является отражение мяча в падении. Мяч в таких ситуациях отбивают перчаткой, перчаткой и клюшкой или, несколько реже, щитками. Игра в падении используется вратарями и для перехвата мяча..

Как и полевому игроку, вратарю часто приходится вступать в единоборство с противником. В игре создается множество различных ситуаций, как правило, это выход «один на один», исполнение буллитов, противодействие одному нападающему или двум сразу у лицевой линии.

Рисунок 2.48 – Отражение мяча клюшкой в падении (скольжении)

Игра вратаря на штрафном угловом

В связи с высокой эффективностью и опасностью штрафных угловых следует особое внимание уделять техническим действиям вратаря в этой стандартной ситуации. Игра вратаря при штрафном угловом представляет собой последовательность следующих дейсвий:

• в момент подачи штрафного углового вратарь выходит из ворот и остается в стойке готовности вплоть до выполнения соперником броска, нанесения удара по воротам или начала розыгрыша с передачи партнерам;

• действует, реагируя на конкретное направление удара и стараясь отразить мяч оптимальным способом; в зависимости от технической оснащенности вратаря могут использоваться различные варианты отбивания мяча.

Рисунок 2.49 – Перехват мяча клюшкой в падении вправо

Отражение штрафного броска (пенальти)

Штрафной бросок (пенальти) рассматривается как игровая ситуация, в которой преимущество заранее отдается нападающему. Вратарь имеет возможность реагировать на направление, высоту и скорость полета мяча только после того, как бросок был произведен.

Для отражения штрафных бросков вратарь занимает исходное положение на линии ворот. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги и несколько вперед на переднюю часть стопы, руки разведены в стороны – вверх.

Существует два подхода к технике отражения мяча на штрафном броске. Первый, с использованием «проактивной» стойки, основан на прогнозировании наиболее вероятного направления полета мяча. Вратарь заранее настраивается на движение в определенную часть ворот, зная как предпочитает выполнять бросок данный игрок. Второй, с использованием «реактивной» стойки, основан на непосредственной реакции на бросок. Вратарь в этом случае не пытается предугадать действие нападающего, а внимательно следит за мячом и старается максимально быстро среагировать на уже выполненный бросок, на направление, высоту и скорость полета мяча.

? Вопросы для самоконтроля

1. Перечислите основные технические приемы полевого игрока.
2. Перечислите основные технические приемы вратаря.
3. Назовите критерии технического мастерства.
4. Структура технического приема.
5. Проявление физических качеств при выполнении отдельных технических приемов.
6. Классификация техники передвижений.
7. Классификация техники владения клюшкой и мячом.
8. Способы, разновидности и условия выполнения отдельных технических приемов.
9. Особенности техники ведения мяча «индийским дриблингом».
10. Перечислите варианты слаломного ведения мяча.
11. Толчок, щелчок и удар по мячу. Перечислите особенности выполнения этих приемов.
12. Классификация обманных движений. Что является основным звеном при выполнении обманного действия?
13. Техника выполнения технического приема «отбор».
14. Особенности техники игры вратаря.
15. Основные правила стойки вратаря.

Литература

1. Джанг Синг. Как играть в хоккей на траве / Джанг Синг. – М.: ФиС, 1970. – 118 с.
2. Обучение и тренировка вратаря в хоккее на траве: метод. рекомендации / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Гл. упр. науч.-метод. работы, Упр. спорт. игр; подгот.: В. С. Громаков [и др.]. – М.: Спорткомитет СССР, 1985. – 37 с.
3. Федотова, Е. В. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве / Е. В. Федотова, Г. Д. Инжуватова. – М.: ФХТР, 2012. – 214 с.: ил.
4. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
5. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.
6. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом: учеб.-метод. пособие / И. Ю. Шишков, В. Э Клачков, А. Л. Екименко. – Минск: Нац. олимпийский комитет Респ. Беларусь, Белорусская федерация хоккея на траве, 2010. – 64 с.

Глава III
ТАКТИКА ИГРЫ В ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

3.1. Общие понятия и классификация тактики

Тактика – это греческое слово, обозначающее искусство построения войск и ведения боя.

Тактика является основным содержанием деятельности хоккеистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в соревнованиях. Поскольку хоккейный матч состоит из постоянных многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под **тактикой** следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игры хоккеистов, *направленных на достижение победы над соперником, т. е. взаимодействие хоккеистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником*. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом.

В хоккее на траве тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. Осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики, и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. техника служит основой тактического мастерства. Современная тактика игры в хоккей непрерывно совершенствуется не только в результате постоянной борьбы нападения и защиты, но и в связи с постоянными изменениями правил игры.

Какие бы тактические установки на матч не делал тренер, осуществляются они действиями отдельных хоккеистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и

командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. Тактика игры в хоккее на траве включает два больших раздела: тактика полевого игрока и тактика игры вратаря. На рисунке 3.1 представлена классификация тактики игры полевого игрока.

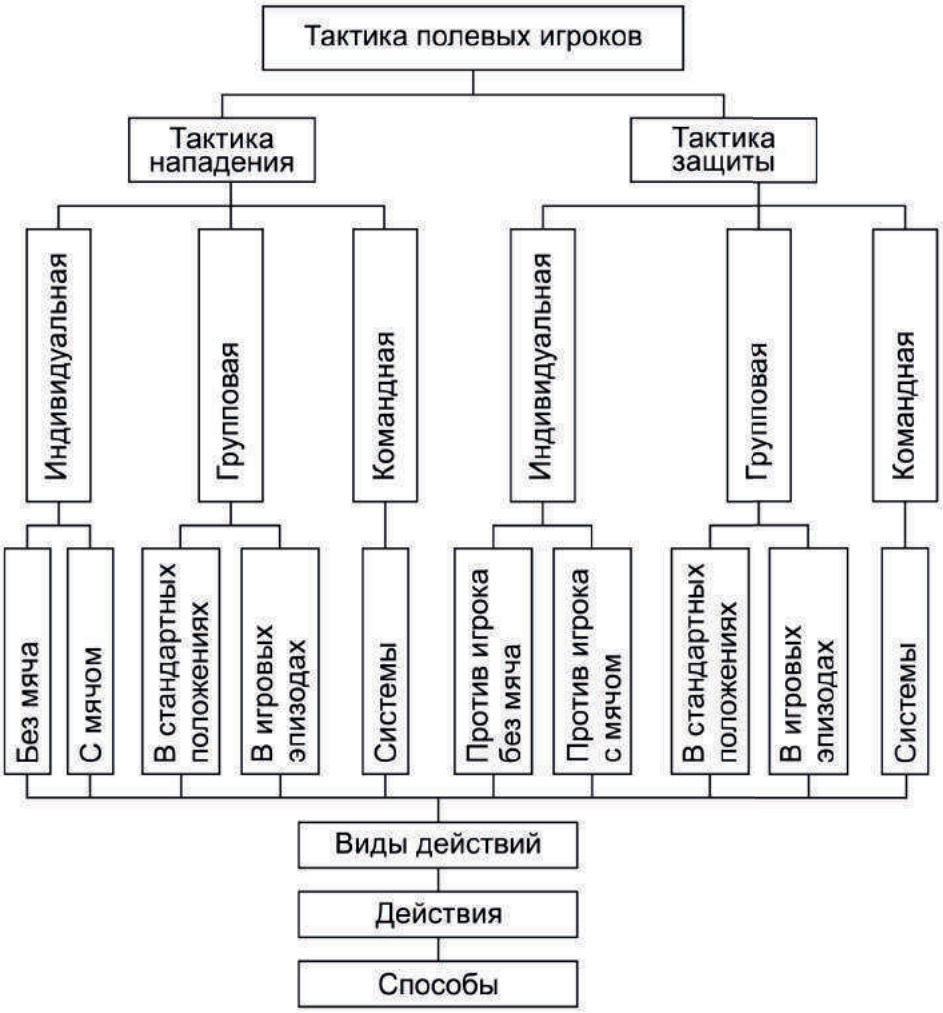


Рисунок 3.1 – Классификация тактики полевого игрока

По направленности деятельности различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите. В свою очередь, эти разделы в зависимости от принципов организации игры подразделяются на разделы, включающие индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Индивидуальные тактические действия – это выбор и применение хоккеистом тех или иных игровых приемов в зависимости от игровой ситуации.

3.2. Тактика игры полевого игрока

3.2.1. Тактика игры в нападении

Задача игры в нападении – разрушение организованных действий противника в обороне, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. В тактике нападения принято выделять индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальная тактика в нападении

Индивидуальные действия могут осуществляться хоккеистами с мячом и без мяча (рис. 3.2). К действиям без мяча относятся открывание, отвлечение противника, финты.

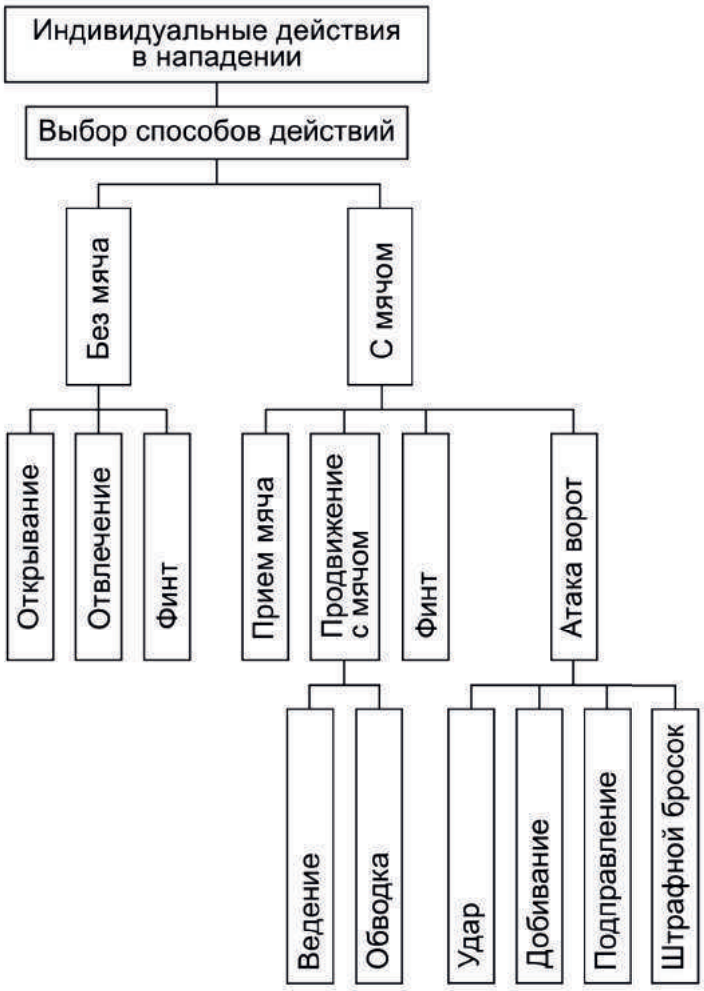


Рисунок 3.2 – Классификация индивидуальных тактических действий в нападении

Открывание означает выход хоккеиста на свободную позицию, дающую возможность освободиться от опеки соперника, оторваться от него и, получив мяч, продолжить атаку команды или нанести удар по воротам. Открываться можно вперед, в сторону, а при необходимости и назад. Выполнять открывание следует своевременно, в тот момент, когда партнер готов сделать передачу на свободное место.

При выполнении открывания хоккеисту следует учитывать следующие правила:

• открываться нужно неожиданно для соперника и на высокой скорости, что позволит оторваться от соперника и получить некоторый запас времени для получения и обработки мяча;

• открывание игрока не должно затруднять действия его партнеров, не владеющих мячом;

• сильное сближение открывающегося игрока с партнером, владеющим мячом, нецелесообразно, так как это тормозит развитие атаки.

При персональной опеке игрок может также увести соперника за собой в определенную зону, обеспечивая свободу действий своим партнерам или освобождая путь к воротам противоположной команды одному из них. Такой маневр носит название **отвлечения**. При выполнении отвлекающих действий хоккеистам необходимо помнить следующее:

• перемещения игроков должны быть «убедительными» и тем самым заставлять защитников следовать за нападающим;

• при отвлечении не следует перемещаться на максимальной скорости, так как защитник может не успеть среагировать на предпринятый маневр и не последует за нападающим;

• наиболее эффективным является применение нескольких вариантов отвлекающих действий – это значительно затрудняет действия защитников.

Выходу игрока на свободное место, как правило, предшествуют обманные движения **(финты)**, запутывающие соперника. Разнообразное и многократное сочетание открываний и отвлечений, активное маневрирование игроков команды, владеющей мячом, позволяет использовать максимальное число вариантов развития атаки и повышает вероятность ее успешного завершения.

Основными индивидуальными действиями хоккеистов с мячом являются: прием мяча, продвижение с мячом, атака ворот и финт.

Прием мяча предусматривает не просто его остановку, а остановку с уходом в ту или иную сторону для последующих тактических действий. Эффективность его выполнения в значительной степени определяется умением игрока своевременно освободиться от опеки соперника и правильно выбрать наиболее рациональный (для данной игровой ситуации и с учетом планируемых дальнейших действий) способ остановки мяча.

Для продвижения игрока с мячом используются ведение и обводка.

Ведение мяча – средство передвижения игрока с мячом, выполняемое как без непосредственного активного противоборства с соперником, так и при активном его сопровождении. Ведение применяют при прорывах, в тех случаях, когда партнеры по команде закрыты и некому передать мяч, а также при необходимости оттянуть на себя одного из игроков противника. Основными задачами при выполнении ведения мяча могут быть: создание возможности для открывания партнеров и создание игроком условий себе для атаки ворот соперника. В первом случае в зависимости от игровой обстановки ведение не следует выполнять на высокой скорости, чтобы дать возможность партнерам занять выгодную игровую позицию на поле. Во втором – ведение выполняется на максимальной скорости, чтобы затруднить для соперника выполнение защитных функций.

Обводка – способ продвижения игрока с мячом с обыгрыванием соперника. Она используется, главным образом, на подступах к воротам, или когда игрок активно атакуется противником. Обводка является важнейшим средством индивидуального преодоления обороны соперника. От разнообразия и эффективности приемов обводки во многом зависит эффективность атакую-

щих действий команды. Обводка представляет собой, по существу, сочетание различных способов ведения мяча, либо сочетание ведения мяча с другими техническими приемами (подкидной, финтами). Обыграв защитника, нападающему следует занять такое положение, чтобы «прикрыть» мяч туловищем и затруднить сопернику доступ к мячу. Обводка наиболее целесообразна в круге удара соперника или на подступах к нему. Не следует часто применять обводку в центре поля, а особенно вблизи своего круга удара, так как любая потеря мяча в этом случае создает угрозу для собственных ворот

Финты применяются при передачах, ведениях и обводке. В качестве обманного действия могут использоваться почти все технические приемы (финт-остановка, финт-передача и т. п.).

Для завершения атакующих действий команды игроками применяются удары по воротам, подправление, добивание.

Удары по воротам – основное средство завершения атакующих действий команды. Они могут выполняться различными способами (удар, толчок, бросок, щелчок), с различной дистанции, на разной высоте, после различных действий (ведение, обводка, передача). К основам тактики завершающих атакующих действий можно отнести следующие положения:

• перед выполнением удара должна быть оценена позиция, занимаемая вратарем;

• необходимо быстро и правильно выбирать способ завершения атаки в зависимости от складывающейся игровой ситуации;

• удар должен быть возможно более неожиданным для вратаря (без долгой подготовки, предварительной обработки мяча и т. п.);

• целесообразно отдать мяч тому из партнеров, который находится в более выгодной для эффективной атаки позиции.

Результативность игры нападающего при добиваниях зависит, главным образом, от его способности выбрать позицию, занимаемую вратарем.

Эффективность подправления во многом определяется способностью хоккеиста сыграть на опережение, его умением выбрать наилучшую позицию для поражения ворот.

Одним из вариантов индивидуальных атакующих действий игрока является выполнение штрафного броска (пенальти). На рисунке 3.3 отмечены зоны ворот, наиболее трудные для игры вратаря. Из них самые сложные для отражения – правый верхний и левый нижний углы.

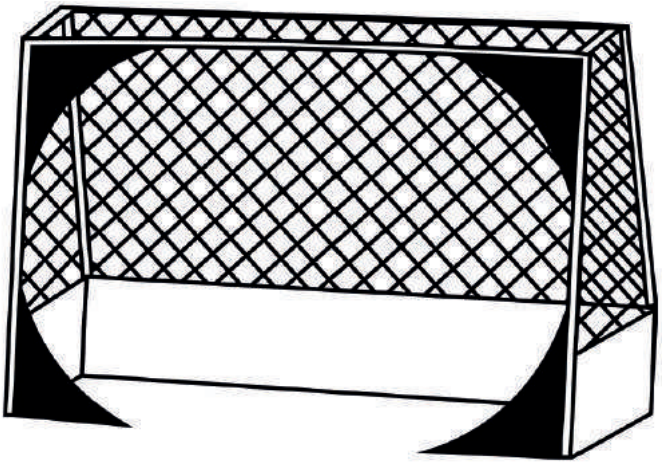


Рисунок 3.3 – Зоны ворот, наиболее трудные для игры вратаря

Игрок, выполняющий пенальти, должен иметь два варианта

броска (две целевые зоны). Он должен решить, куда он направит мяч, еще до того, как встанет к отметке для броска. Изменения принятого решения в последний момент обычно приводят к плохому выполнению пенальти.

Не стоит концентрировать свое внимание на позиции вратаря, на его попытках контригры. Лучше мысленно сфокусироваться на мяче и предполагаемом направлении броска. Смотреть перед броском нужно на мяч, избегая взгляда на предполагаемую целевую зону броска непосредственно перед контактом клюшки с мячом. Не стоит злоупотреблять разнообразными обманными движениями корпусом: сильный, точный бросок – самое надежное средство поражения ворот противника, он всегда достигнет цели и без использования дополнительных финтов.

Групповая тактика в нападении

Групповая тактика игры в нападении делится на тактику игры в парах (передача, стенка), тройках (передача, треугольник, пропускание мяча, смена мест) и тактику игры в стандартных положениях (свободный удар, штрафной-угловой, удар от ворот, удар из-за боковой линии, начальный удар с центра поля (рис. 3.4).

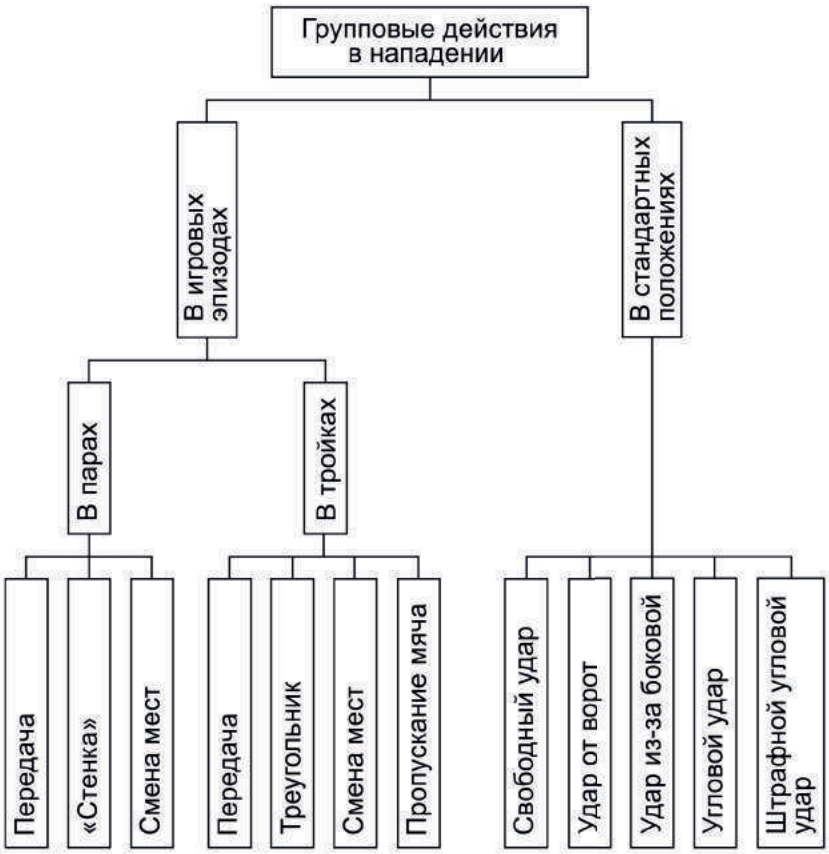


Рисунок 3.4 – Классификация групповых тактических действий в нападении

Тактические комбинации в игровых эпизодах возникают при овладении командой мячом после его перехвата или отбора у соперника. В связи с тем, что хоккеистам, овладевшим мячом, приходится перемещаться уже в ходе самой тактической комбинации, взаимодействия игроков в игровых эпизодах всегда отличаются определенной долей импровизации.

Самой простой тактической комбинацией в нападении является передача между двумя или несколькими нападающими, стремящимися таким образом обыграть защитников и создать на каком-то участке поля кратковременное численное превосходство над противником. В процессе игры передачи применяют:

• для наиболее быстрого продвижения мяча в круг удара и к воротам противника;

• для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в наиболее выгодном положении;

• для выполнения завершающего (атакующего) удара в ворота партнером в наиболее выгодной позиции;

• для сохранения контроля мяча игроками команды.

Выбор способа выполнения передачи зависит от обстановки на поле (расстояние между игроками, скорость движения игрока, которому адресуется передача и др.). В зависимости от расстояния, на которое выполняется передача, она может быть короткой (до 10–15 м), средней (до 25–30 м) и длинной (свыше 30 м). Более надежными, позволяющими игрокам уверенно контролировать мяч, являются короткие и средние передачи. Однако такие передачи затрудняют проведение быстрых атак, так как позволяют сопернику перегруппировать силы в обороне. Длинные передачи вносят элемент внезапности, создают условия для выхода нападающих на выгодную голевую позицию или способствуют ее созданию.

По направлению передачи подразделяются на продольные, диагональные и поперечные. Первые два вида чаще используют для быстрого продвижения к воротам противника. Поперечные передачи наиболее эффективны для игры на удержание мяча, при подготовке быстрого прорыва.

Передачи могут выполняться на клюшку игроку или на свободное место. Первые обычно используют при игре со стоящим на месте игроком или в ситуации с большим скоплением игроков противоборствующих команд. Если игрок закрыт противником, за которым находится свободный участок поля, прибегают к передаче мяча на свободное место с тем расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше противника.

Передачи могут быть открытыми и скрытыми. При открытых передачах подготовительные действия соответствуют направлению предполагаемой передачи. При скрытых – направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям. Для применения скрытых передач требуется отличное взаимопонимание партнеров, предельное внимание в игре и высокое техническое исполнение. В таких случаях игроку, выполняющему передачу, не следует двигаться в сторону партнера, которому передача адресуется, смотреть на него (его действия нужно контролировать лишь периферическим зрением). Передавать мяч нужно быстро и точно, с минимумом затрачиваемых на

подготовительные действия усилий, чтобы лишить соперника возможности перехватить мяч.

В зависимости от высоты полета мяча различают высокие и низкие передачи. Высокие передачи (забросы) обычно применяют, если нужно передать мяч на значительное расстояние, а посланный низом мяч может перехватить противник. Необходимо помнить, что во избежание нарушений правил (создание ситуации «опасной игры») забросы следует выполнять на свободное место.

Для того, чтобы получить передачу от партнера (особенно при плотной опеке соперника), перед выходом на свободное место нападающие могут использовать разнообразные финты, запутывающие защитника. Открывание с обманным движением делается как под удобную сторону влево (рис. 3.5а), так и под неудобную – вправо (рис. 3.5б).

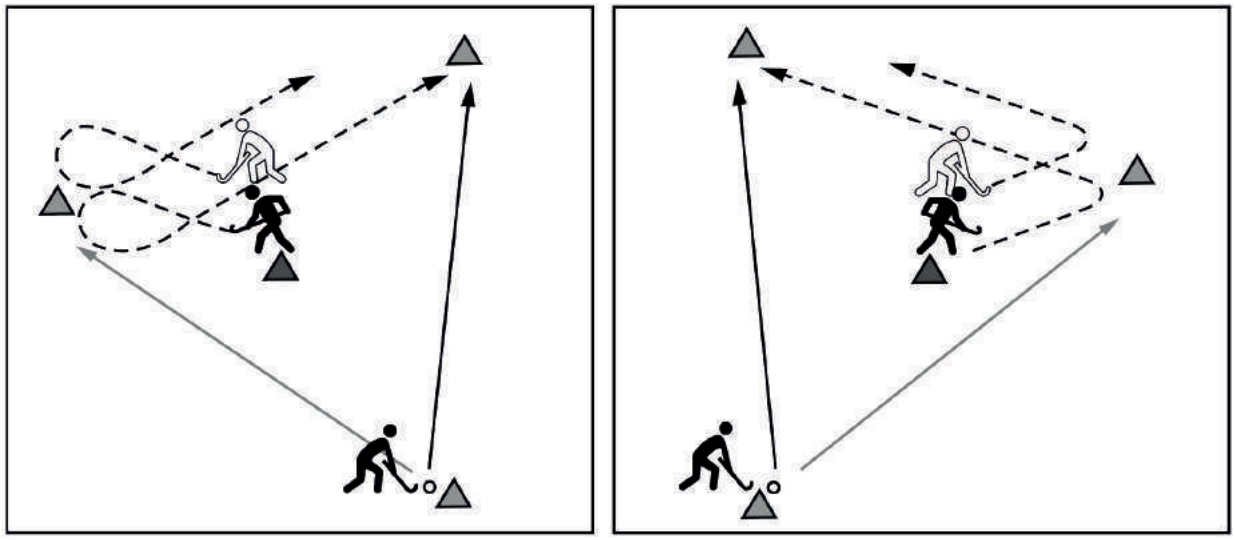


Рисунок 3.5 – Открывание с обманным движением под удобную сторону влево (а) и под неудобную – вправо (б)

Когда защитник оказывается в позиции за правым плечом нападающего, нападающий резко останавливается (шагом правой ноги) и разворачивается, перекрывая защитнику доступ к мячу (нападающий должен делать первый шаг после остановки именно левой ногой, ставя ее на пути движения защитника к мячу). Нападающий выбегает в зону, которая была освобождена за счет его обманных действий, и получает мяч от партнера. В случае, если защитник не пошел за нападающим, его партнер может сразу сделать ему передачу (не дожидаясь изменения направления).

Необходимо помнить, что обманные действия должны быть таковыми только для соперников. Поэтому между игроками одной команды должна быть разработана и использоваться система условных сигналов, жестов, понятная партнерам по команде.

Одной из самых эффективных игровых комбинаций в хоккее на траве, осуществляемых с помощью передач мяча, является игра «в стенку». Хоккеист с мячом, которого встречает противник, выполняет передачу партнеру

и сразу же быстро выходит на свободное место. В зависимости от действий защитника, партнер возвращает мяч в одно касание или после небольшой задержки. Основное преимущество игрока, владеющего мячом, состоит в том, что он принимает мяч на хорошей скорости и находится лицом к воротам, в то время как его соперник стоит или двигается спиной к своим воротам.

В игре часто используют передачи между тремя игроками – «треугольник». Взаимодействие трех игроков может осуществляться без смены или со сменой мест, а также с отвлекающими действиями. Передачи со сменой мест относятся к числу более сложных игровых комбинаций. Их используют в тех случаях, когда противник плотно «держит» партнеров и мяч необходимо передавать на свободное место.

Пропускание мяча – комбинация, наиболее часто используемая при завершении фланговых атак. Активно выходя на «простреляную» передачу и имитируя удар по воротам или прием мяча, нападающий неожиданно пропускает мяч партнеру, занимающему более выгодную позицию.

Комбинация «смена мест» заключается в обыгрывании соперника за счет перехода игрока из своей линии в линию своего партнера (рис. 3.6). Такие комбинации проводятся с участием как двух, так и трех игроков. Они могут с успехом применяться на любом участке поля и дают возможность команде длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества в той или иной зоне.

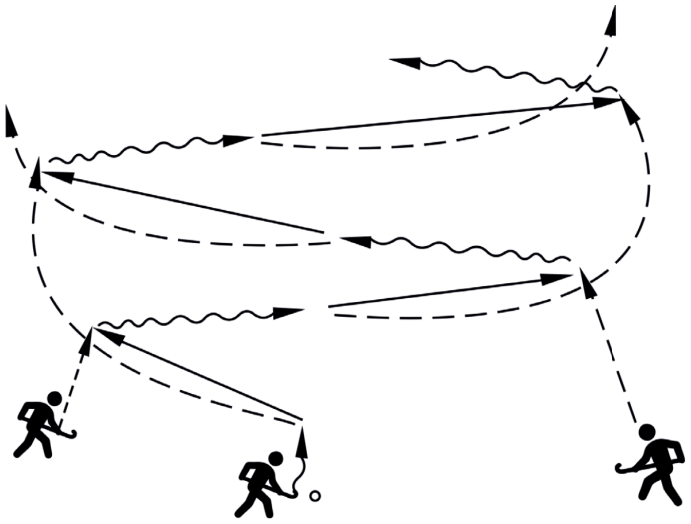


Рисунок 3.6 – Групповая тактическая комбинация «смена мест»

Стандартными положениями в хоккее на траве называют такие ситуации, когда розыгрыш мяча производится после остановки игры, что позволяет игрокам заранее занять наиболее выгодные позиции на поле для осуществления тактических комбинаций. К таким игровым ситуациям относятся: удар от ворот, свободный удар, ввод мяча в игру из-за боковой линии, удар с центра поля в начале или при возобновлении игры, штрафной угловой удар.

Одним из основных правил при розыгрыше свободных ударов является более быстрый ввод мяча в игру. Поэтому игрок, собирающийся разыгрывать свободный, должен оценивать расположение на поле и своих игроков, и соперников уже в тот момент, когда свободный только назначен. Розыгрыш свободного удара в разных зонах поля имеет свои особенности. В частности, одно из важнейших требований к свободному удару при розыгрыше мяча от ворот или вблизи своих ворот – безопасность. Передача не может выполнять-

ся в том направлении, где вероятен ее перехват. Поэтому нередко при таких розыгрышах первый пас – это пас назад или пас ближайшему игроку. Такие действия заставляют соперников перемещаться, создавая тем самым новую игровую ситуацию.

Особое внимание уделяется сегодня всеми командами штрафным угловым ударам, в результате розыгрыша которых забивается от 40 до 60 % общего количества мячей.

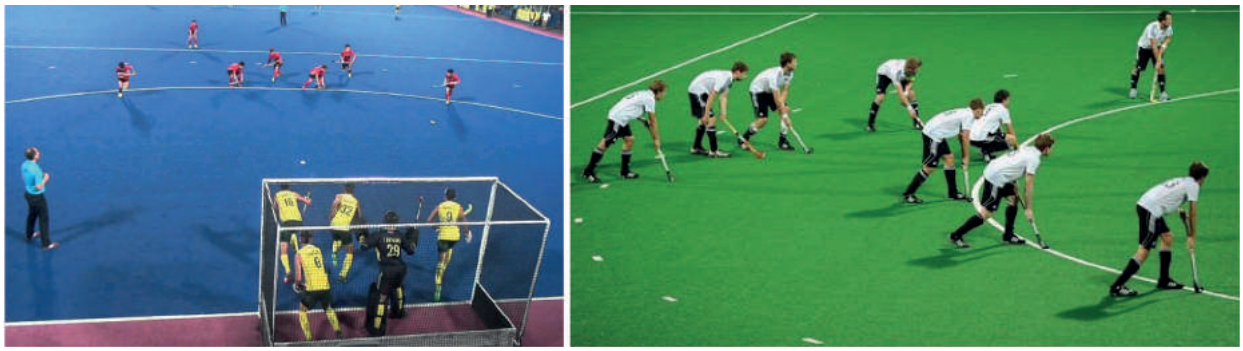


Рисунок 3.7 – Положение игроков обеих команд при штрафном угловом

Существует множество вариантов розыгрыша штрафного углового. Розыгрыш эффективен только после детального анализа игры соперника при этом стандартном положении.

Командная тактика в нападении

Командная тактика нападения – это рациональное построение и использование индивидуальных и коллективных атакующих действий хоккеистов, направленных на взятие ворот соперника. Классификация командных действий в нападении представлена на рисунке 3.8.

Рисунок 3.8 – Классификация командных действий в нападении

Построение атакующих действий в современном хоккее в значительной степени основывается на игровой концепции «Горячая линия / Зона атаки». «Горячая линия» – это условная линия между мячом и центром ворот. Это

кратчайший путь к воротам соперника. «Зона атаки» – это треугольник, образованный мячом и стойками ворот (рис. 3.9).

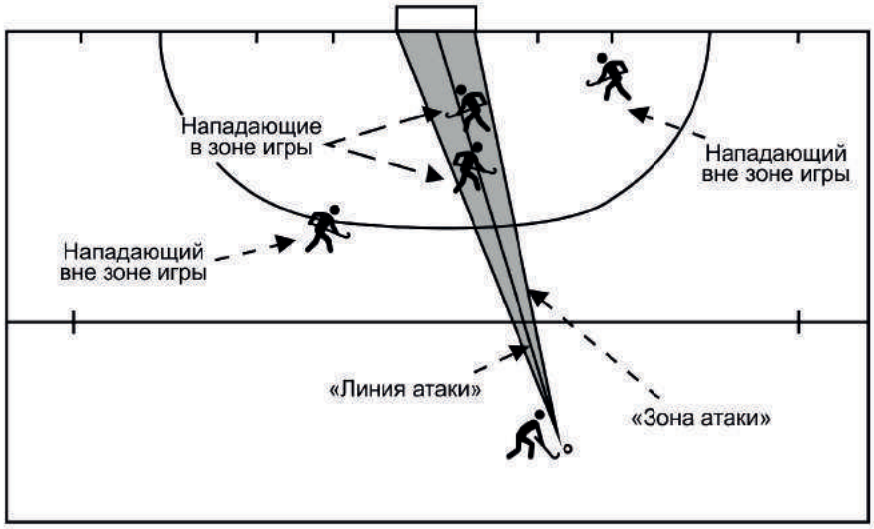


Рисунок 3.9 – «Горячая линия» – это условная линия между мячом и центром ворот

В современной хоккейной терминологии считается, что нападающие, располагающиеся в «Зоне атаки», находятся в площади игры, а за ее пределами – вне площади игры. Речь идет об атаке на половине соперника. Одна из основных функций нападающих – уводить защитников из «Зоны атаки», стараясь уменьшить количество соперников на линии атаки. В то же время они должны находиться в постоянной готовности к рывку в эту зону для завершения атаки команды подставлением клюшки для подправления мяча.

В зависимости от количества действий, предшествующих выводу игрока на выгодную для взятия ворот позицию, различают быстрое нападение и постепенное (позиционное) нападение.

Рисунок 3.10 – Схема расположения игроков при позиционной атаке

Сущность быстрого нападения заключается в том, что, отобрав мяч у соперника, лишив его времени на организацию обороны, можно завершить атаку до возвращения защищающихся на свою половину поля. Успешность атакующих действий при быстром нападении во многом определяется умением игроков максимально быстро двигаться без мяча и с мячом, сохраняя при этом высокую точность выполнения технических приемов, и умение использовать разнообразные тактические комбинации. Для организации быстрого нападения большое значение имеет постоянное маневрирование одного из атакующих игроков команды в зоне

обороны соперника, его готовность принять неожиданную передачу партнеров, при необходимости взять игру на себя и самому завершить атаку или, заставив соперника нарушить правила в круге удара, добиться штрафного углового.

Позиционное нападение используется против хорошо организованной обороны соперника.

Для этого способа атакующих действий характерен неторопливый, «выверенный» розыгрыш мяча, медленное продвижение игроков вперед с использованием большого числа разнообразных передач (вперед, назад, поперек поля). Такие действия ставят своей целью поиск слабых мест в обороне противника и создание условий для успешного единоборства или неожиданного выхода атакующего игрока на ударную позицию. Позиционное нападение может применяться и для того, чтобы сбить темп игры, сохранить контроль над мячом и выиграть время. Успешность позиционного нападения зависит от умения игроков создать оперативный простор и численный перевес над соперником на определенном участке поля, эффективно использовать взаимодействия между двумя-тремя игроками и реализовывать достигнутое преимущество.

В соответствии с основным направлением развития атакующих действий команды можно говорить об атаке по центру, по флангу или по всей ширине поля.

Атака через центр, хотя и является кратчайшим путем к воротам соперника, не всегда заканчивается успехом, так как в этом случае нападающим приходится преодолевать наиболее плотную оборону. В этом случае важен элемент внезапности, неожиданности для соперника, не позволяющий ему организовать надежную оборону своих ворот.

Атака по всей ширине поля наиболее эффективна при позиционном нападении. В этом случае атакующие игроки за счет перевода мяча с фланга на фланг стараются «растянуть» защитников противника и создать благоприятную обстановку для прохода к воротам.

Из фланговых атак наиболее опасной для ворот соперника является атака правым флангом, что объясняется некоторой специфичностью владения клюшкой в хоккее на траве – возможностью игры лишь плоской ее стороной. Однако с началом использования такого технического приема, как удар ребром клюшки, эффективность атак слева также существенно возросла. Фланговая атака обычно представляет собой максимально «глубокое» продвижение крайнего нападающего по флангу с последующей «простреленой» передачей в круг удара набегающему партнеру или направленным пасом на дальнюю штангу ворот. Эффективность фланговых атак во многом определяется согласованностью действий набегающих игроков, их умением сыграть на опережениие соперников.

Для командной тактики в нападении целесообразно придерживаться следующих основных принципов:

• стараться играть эффективно, просто и быстро (принял мяч – увидел партнера – сделал передачу);

• развитие атаки должно идти в первую очередь за счет движения мяча (т. е. передач), а не движения игроков с мячом;

• все игроки должны быть в постоянной готовности подключиться к атакующим действиям, открыться, помочь партнеру;

• не следует ждать мяч, стоя на месте, нужно выходить на него;

• передачи необходимо выполнять так, чтобы их удобно и легко было принимать и обрабатывать для дальнейших действий;

• передачу следует делать только тому партнеру, который готов ее принять, который видит ее;

• после выполнения передачи игрок не должен выключаться из игры, ему следует продолжать движение;

• наиболее эффективны те действия, которые неожиданны для соперника;

• успешное развитие атаки предполагает сочетание продольных и поперечных длинных передач, изменение направления движения игроков;

• при игре в численном преимуществе (3 против 1, 4 против 2 и т. п.) хоккеистам следует играть как можно быстрее, используя передачи и избегая единоборства с защитниками;

• более «широкая» игра нападающих, «растягивание» обороны соперника создает возможность выполнения острого паса вперед, в глубину поля;

• эффективным способом развития атаки являются быстрые переводы мяча с одного края на другой, быстрый переход мяча от защиты к нападению;

• при невозможности передачи мяча вперед – полузащитникам и нападающим – игроки защитной линии могут начинать развитие атаки сами, разыгрывая мяч между собой; в этом случае наиболее безопасным для своих ворот будет розыгрыш мяча через открывающихся крайних защитников;

• наиболее эффективны быстрые атаки, поэтому при возможности следует обострять игру, передавая мяч вперед.

Тактика игры в атаке напрямую зависит от тактики игры оппонента в защите. Современный хоккей на траве предъявляет высокие требования к быстрой смене тактики игры.

Последние изменения правил игры, связанные с игрой в 4 четверти по 15 минут и неограниченным количеством замен, а также замены вратаря на полевого игрока позволяют оперативно менять рисунок игры. Слаженность взаимодействий игроков, особенно в групповых тактических комбинациях по сигналу тренера или при выходе очередных 6 игроков на замену, может эффективно повлиять на игру.

3.2.2. Тактика игры в обороне

Оборону в хоккее на траве определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по проведению отбора мяча у противника в любой точке поля. Главной целью игры команды в обороне является лише-

ние соперника преимущества в игровом пространстве и возможности войти в круг удара и выполнить удар по воротам. Для этого необходимо обеспечить плотную опеку противника, нарушить его взаимодействия и как можно быстрее вернуть себе контроль над мячом.

Тактические действия хоккеистов в защите также подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика игры хоккеиста в обороне включает действия против игрока без мяча (закрывание, перехват) и действия против игрока, владеющего мячом (противодействие приему мяча, противодействие продвижению с мячом, противодействие передаче мяча, противодействие ударам по воротам, финты). Классификация индивидуальных тактических действий в обороне представлена на рисунке 3.11.

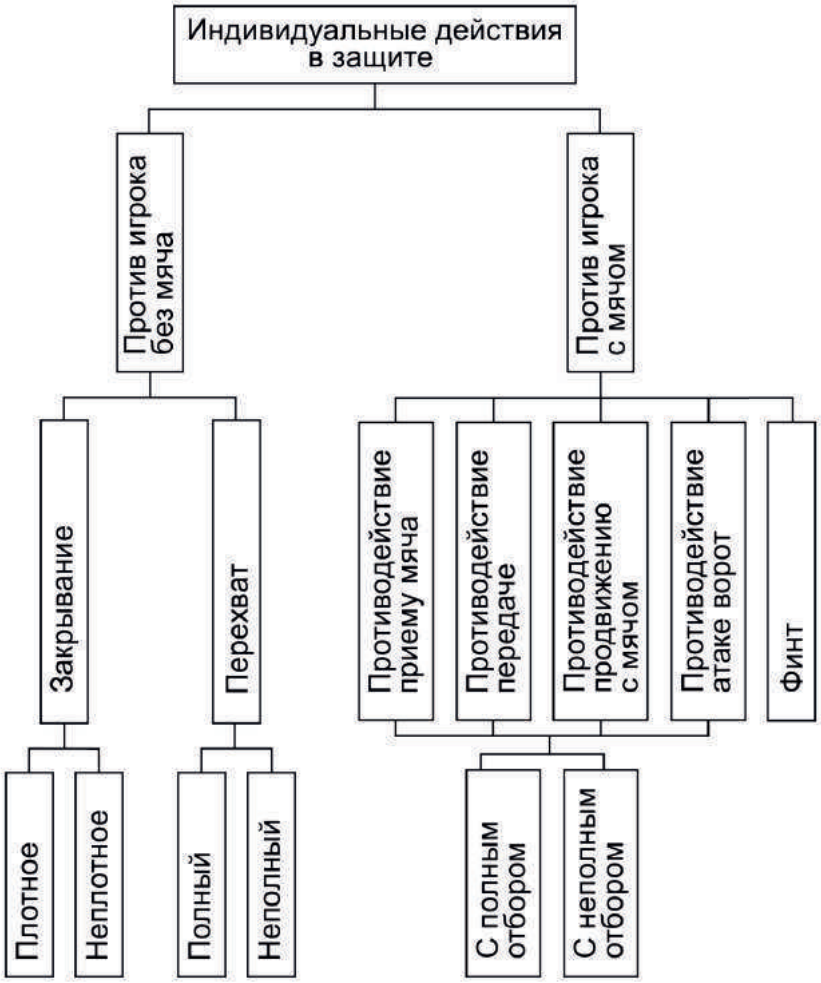


Рисунок 3.11 – Классификация индивидуальных тактических действий в защите

Действия против игрока без мяча направлены на то, чтобы помешать нападающему занять удобную позицию и получить мяч. Действия против игрока с мячом – на то, чтобы помешать сопернику взаимодействовать с партнерами, продвигаться с мячом или наносить удары по воротам.

Закрыванием соперника называется такое действие хоккеиста, которое направлено на занятие выгодной позиции, мешающей выходу соперника на свободное место или овладению им мячом. Подчеркнем, что выбор места –

важнейшее условие успешных действий в защите. Внимательно наблюдая за развитием атаки, защитник постоянно меняет свое расположение на поле, сохраняя контроль за опекаемым соперником, используя для этого наиболее целесообразные, соответствующие игровой ситуации способы перемещения. Умело закрывающий соперника игрок получает благоприятную возможность своевременно вступить в борьбу за мяч, не дать получить мяч сопернику и, таким образом, прервать атаку противоположной команды. В различных ситуациях закрывание может осуществляться по-разному. Плотное (контактное) закрывание обычно применяется при игре в круге удара или вблизи него. При неплотном (дистанционном) закрывании защищающийся игрок располагается так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями на поле и всеми перемещениями своего подопечного. Однако практически во всех случаях неизменна позиция закрывающего игрока: он должен, как правило, занять место между соперником и своими воротами. При этом учитывается следующее требование: чем ближе соперник расположился к воротам, тем ближе к нему следует находиться защитнику.

Правильное расположение защитника, опекаемого им нападающего и соперника, владеющего мячом, может быть представлено в виде треугольника (рис. 3.12).

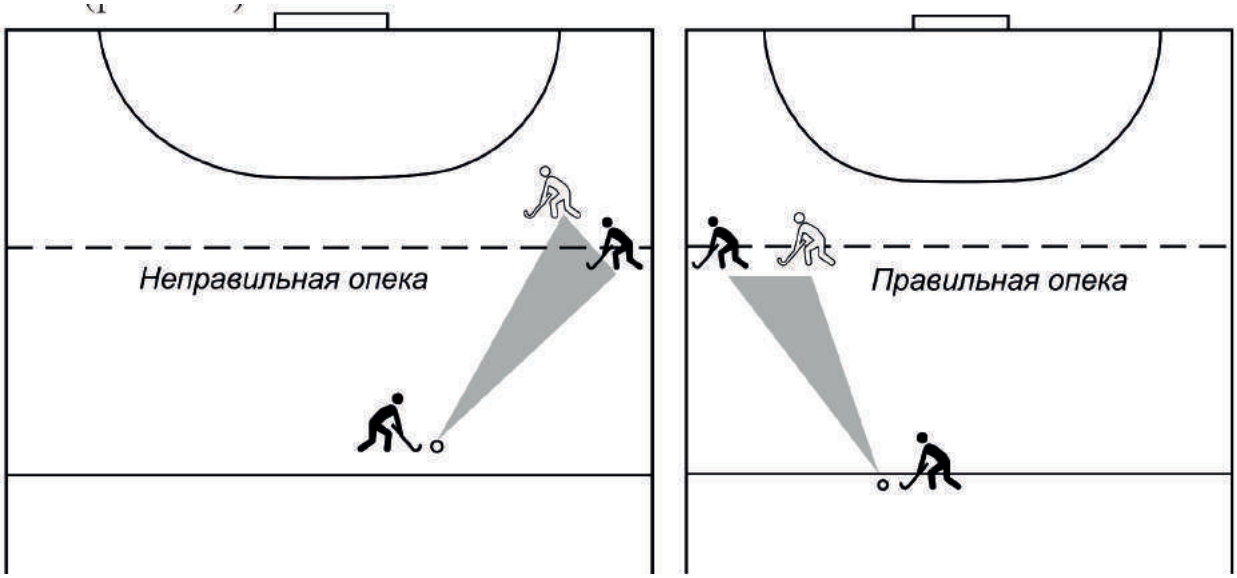


Рисунок 3.12 – Расположение защитника при опеке нападающего

Такая позиция обеспечивает защитнику следующие преимущества:

• он находится ближе к мячу, чем нападающий;

• он стоит ближе к своим воротами, чем нападающий;

• если противнику сделана передача, защитник может первым успеть на ее перехват.

Перехват мяча – опережающий выход хоккеиста обороняющейся команды к мячу, направленному сопернику. Успешность выполнения перехвата в значительной степени зависит от выбора защитником правильной позиции, своевременности выхода на мяч, от его оценки игровой ситуации и т. п. Пе-

рехват мяча игроком может быть полным либо неполным. В первом случае мячом овладевает сам перехватывающий игрок или его партнер. Во втором – игроку удается лишь прервать передачу соперника, изменив ее направление или выбив мяч за боковую или лицевую линию. Создается помеха его атакующим действиям, он лишается возможности проведения быстрого нападения, выигрывается время для рациональной организации обороны.

Под противодействием приему мяча подразумевается атака защитником нападающего в момент получения мяча. При таких действиях защитник лишает соперника возможности обработать мяч для последующих действий, сориентироваться в игровой ситуации, выбрать наиболее выгодное направление продолжения атаки. Для противодействия приему мяча защитниками чаще всего применяется отбор мяча выбиванием.

Для противодействия продвижению игрока с мячом хоккеистами используется отбор мяча остановкой и выбиванием, в том числе в сочетании с разнообразными финтами. Когда нападающий ведет мяч, защитник должен передвигаться перед ним или рядом с ним и выбирать удобный момент для отбора мяча.

При этом обороняющемуся игроку следует прогнозировать возможное направление атаки и возможные перемещения игрока с мячом, в зависимости от чего и выбирать наиболее рациональный для данной ситуации способ оборонительных действий. Защитнику нужно занять такую позицию, которая не позволяла бы нападающему продвигаться в опасную зону для атаки ворот, направляя соперника туда, где действия его затруднены и легче выполнить отбор мяча. В ситуации «один против одного» защитник имеет преимущество в том случае, если играет при отборе с удобной стороны, заставляя при этом нападающего двигаться влево, под неудобную для того сторону.

Атаковать целесообразно в тот момент, когда соперник на некоторое время теряет или ослабляет контроль над мячом. Для успешного отбора мяча у нападающего защитник должен точно определить расстояние до мяча, скорость движения нападающего, а при применении отбора выбиванием – быстро оценить расположение партнеров для направленного выбивания мяча и расположение соперников, чтобы не выбить мяч в их сторону. Результатом противодействия продвижению игрока с мячом может быть полный либо неполный отбор. Как и в случае перехвата, полный отбор означает возобновление контроля мяча командой, неполный – создание помехи, задержку развития атаки соперника.

Для противодействия передачам защитник ставит свою клюшку на пути предполагаемого полета мяча непосредственно в момент выполнения соперником передачи, как бы блокируя ее. При этом для защитника важно отличить истинную передачу от финта передачей. Чтобы успешно решить подобную тактическую задачу, защитнику следует сконцентрировать все внимание на мяче, вместе с тем, не упуская из внимания подготовительных действий на-

падающего к выполнению передачи (например, замаха) для того, чтобы своевременно и точно поставить клюшку перед мячом.

Действия защитника при противодействии ударам по воротам в целом сходны с действиями при противодействии передачам. Однако в этом случае защитникам следует с максимальным вниманием относиться к последующему возможному отскоку мяча от клюшки, чтобы не вызывать неожиданного для вратаря изменения направления удара нападающего. Типичным примером противодействий ударам по воротам являются действия выбегающего игрока при розыгрыше штрафного углового удара.

Финты – действия защищающегося игрока, направленные на то, чтобы вызвать соперника на желаемые ответные действия. Исход борьбы защитника с нападающим часто зависит от обманных действий, применяемых защитником. При этом задача обороняющегося игрока – вынудить нападающего действовать так, как тому менее всего выгодно.

Групповая тактика в обороне

Групповая тактика защиты направлена на противодействие атакующим комбинациям противника, на организацию взаимодействия и взаимостраховки игроков (рис. 3.13).

Рисунок 3.13 – Классификация групповых тактических действий в защите

Она включает тактику игры в игровых эпизодах: страховку, спаренный отбор, переключение, противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание» и «пропуск мяча», взаимодействие с вратарем и тактику игры в стандартных положениях: при штрафных угловых ударах, при угловых ударах, при свободных ударах.

Страховка – один из способов помощи во время игры своему партнеру. Позиция для страховки должна быть такой, чтобы в случае необходимости

исправить ошибку, допущенную партнером. Страхующий игрок располагается, как правило, несколько сзади партнера и, естественно, несколько дальше от мяча. Кроме того, успешность действий страхующего игрока во многом зависит от его умения предугадать действия соперника и заранее сместиться в сторону наиболее вероятного направления развития его атаки. На рисунке 3.14 показан один из вариантов осуществления страховки. Игрок 5 делает острую передачу открывающемуся игроку 8. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.

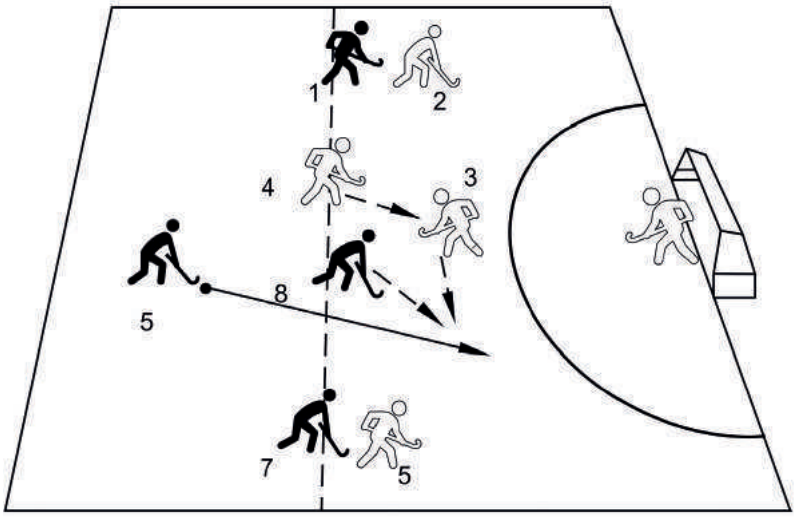


Рисунок 3.14 – Страховка

Игрок, проигравший единоборство, должен помнить, что атака игрока соперника сзади – одна из наиболее частых причин нарушения правил игры (удар по клюшке). Поэтому он должен дать возможность вступить в борьбу с обыгравшим его соперником своему партнеру по команде, находящемуся в более удобной позиции для отбора, а сам – быстро отойти назад, страхуя своих партнеров.

Спаренный отбор обычно применяется в тех игровых ситуациях, когда передача была выполнена на свободное место, и к ней раньше других успел нападающий противника. В этом случае ближайший к нему защитник вступает с ним в активное противоборство, а его партнер подбирает отскочивший мяч.

Переключение – основной способ сохранения контроля над нападающими, пытающимися провести атакующие действия с использованием комбинаций «смена мест» или «скрещивание». Такая смена может быть одиночной, когда опеку освободившегося игрока берет на себя один из защитников, или двойной, когда два взаимодействующих защитника обмениваются опекаемыми игроками.

Главным моментом при противодействии комбинации «стенка» можно считать выбор позиции по отношению к нападающему, получившему первый пас. Защитнику следует занять место рядом с ним с таким расчетом, чтобы иметь возможность выбить мяч, затруднить ему выполнение передачи или заставить его изменить первоначальное тактическое решение. Важная роль отводится и партнеру по обороне: его умение предвидеть развитие комбинации, своевременная помощь с его стороны во многом определяют дальнейший ход игрового момента.

Противодействия комбинации «пропуск мяча» определяются внимательностью и согласованностью действий защитников. Один из игроков линии

обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится сыграть на опережение или не дать возможность этому нападающему нанести удар по воротам. В это время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий сделает финт на удар (бросок) и пропустит мяч. В этой ситуации он должен увидеть того соперника, которому может быть адресован пропускаемый мяч, подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

Во всех игровых эпизодах игра защитников против превосходящих сил атаки требует быстрой реакции, оперативного мышления, быстрых и рациональных перемещений, выбора позиции после каждой передачи соперника. Технико-тактические упражнения, моделирующие подобные игровые ситуации, должны обязательно включаться в тренировку. При согласованной, четкой игре защитников, их взаимопонимании и взаимной подстраховке, нападающим часто не удается использовать свое численное преимущество.

Взаимодействие с вратарем заключается в согласовании действий игроков обороны и вратаря. Обычно игроками используется заранее обусловленное распределение обязанностей в определенных игровых ситуациях, например, при выходе к воротам двух (трех) нападающих соперника против одного защитника и вратаря. Взаимодействие с вратарем определяет и правильное расположение защитников непосредственно в видимости вратаря, и подстраховку вратаря, играющего на выходе, и подбор и «вынос» из круга удара мяча, отбитого вратарем. Кроме того, при организации обороны, особенно в круге удара, защитники должны действовать четко в соответствии с указаниями вратаря.

Взаимодействие игроков при организации обороны в стандартных положениях (при ударе от ворот, угловом ударе, свободных ударах и вводе мяча из-за боковой линии) заключается, главным образом, в координации их действий для быстрого «закрывания» игроков соперника и наиболее опасных игровых зон поля с целью лишить противоборствующую команду возможности начать быстрые и острые атакующие действия.

Групповые защитные действия при розыгрыше штрафных угловых ударов имеют ряд существенных особенностей. Каждый игрок, участвующий в защите ворот, должен четко знать свои функции. На рисунке 3.15 представлена схема расположения игроков, защищающих ворота при штрафном угловом.

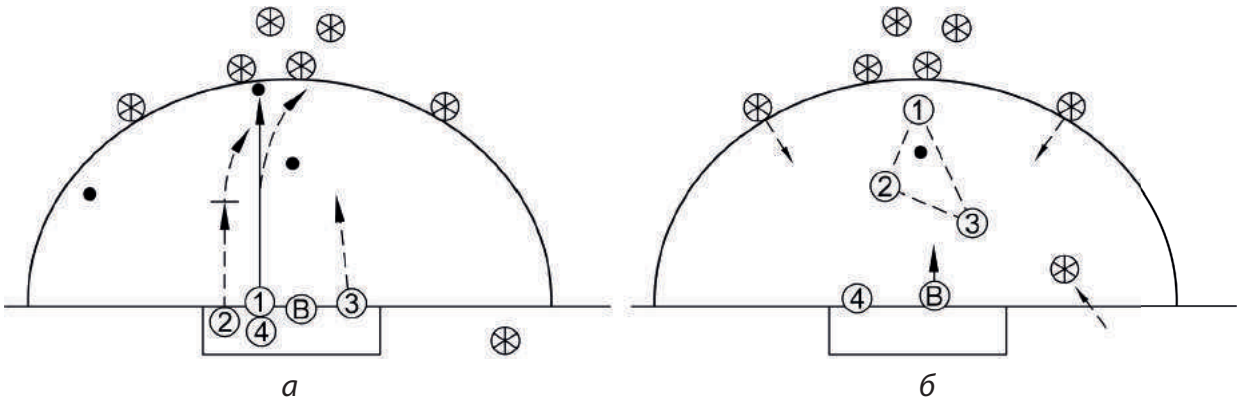


Рисунок 3.15 – Схема расположения игроков, защищающих ворота при штрафном угловом

Игроки атаки имеют две точки остановки мяча. Такой вариант атаки ворот при штрафном угловом используется большинством команд. Учитывая разнообразное множество розыгрышей и возможность атаки ворот прямым броском или ударом, перед первым выбегающим (1) до подачи мяча всегда стоит дилемма, кого из атакующих блокировать, как себя вести, если будет розыгрыш. Поэтому треугольник выбегающих, представленный на рисунке 3.15б может быть изменен. При любом варианте атаки ворот этот треугольник должен сохраняться. Именно такое расположение игроков обороны позволяет перекрыть возможный розыгрыш штрафного углового.

Задача первого выбегающего – максимально быстро выбежать к тому месту, где выполняется прием мяча, для того чтобы не дать возможности сразу же нанести прямой бросок либо удар по воротам, перехватить или отбить мяч. Первый выбегающий стартует слева от вратаря для того, чтобы, выбегая, не перекрывать тому линию видимости мяча. Он держит клюшку за конец ручки одной правой рукой, вытянутой в сторону, чтобы туловищем не закрывать вратарю видимость мяча. Иногда первый выбегающий держит клюшку двумя руками перед собой и направляется прямо на атакующего игрока. Этим он усложняет вратарю видимость мяча, но шанс на перехват увеличивается. Это очень опасный технико-тактический ход, связанный с риском получения травмы.

Второй выбегающий (игрок 2) может располагаться как в створе ворот, так и вне его. Задача этого игрока предотвратить розыгрыш мяча атакующими вправо или закрыть зону для подставления мяча. Действия его зависят от того, как развивается игровая ситуация при розыгрыше штрафного углового. Он может подстраховать первого выбегающего, подбирая мяч, отскочивший от его клюшки, либо вступить в борьбу с соперником для перехвата мяча в случае его сброса. В его задачи входит также подбор мяча, отскочившего от вратаря в эту зону круга удара.

Игрок 3, изначально располагающийся у правой штанги ворот, при прямом ударе отвечает за правый от вратаря угол ворот.

Если начинается розыгрыш мяча, он выдвигается вперед. Его основной задачей является не допустить пас на подававшего мяч оппонента, а также контроль мяча, отскочившего от щитков вратаря.

Игрок 4, располагающийся у левой штанги ворот, отвечает за мячи, летящие в левый от вратаря угол ворот. Если прямого удара или броска не было, и пошел розыгрыш мяча, он контролирует левую зону перед вратарем при отскоке мяча. Необходимо также обращать внимание всех игроков команды на то, что в штрафном угловом участвуют не только те, кто располагается непосредственно в круге удара, но и те, кто отходит за центральную линию. Их задача – помочь своим партнерам овладеть мячом и при возможности организовать быструю контратаку. Действия практически всех защитников при розыгрыше штрафного углового (по крайней мере, в начальной его фазе) являются заранее обусловленными: существуют «штатные» выбегающие игроки, игроки, ловящие мячи «на штангах» и т. д.

Командная тактика игры в обороне

Классификация командной тактики игры в обороне представлена на рисунке 3.16.

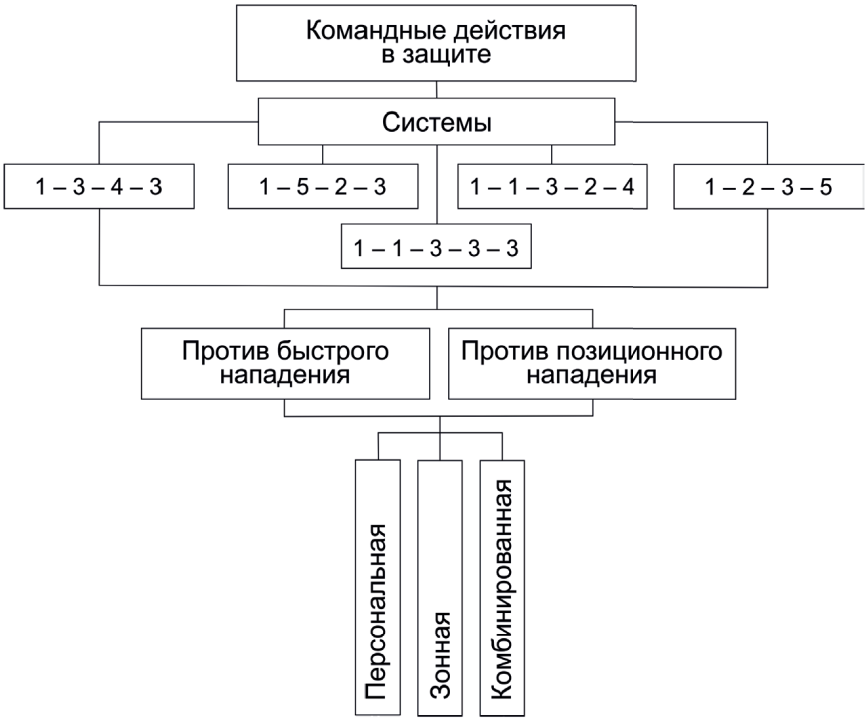


Рисунок 3.16 – Классификация командной тактики игры в обороне

Командная тактика игры в обороне представляет собой рациональное построение и применение индивидуальных и групповых действий хоккеистов по отбору мяча у противника. Основными принципами организации надежных защитных действий команды являются: оперативность (отбор мяча должен начинаться сразу после его потери командой), оптимальность (организация обороны должна предусматривать быстрый переход к атакующим действиям команды). Защита должна быть «высокой» (отбор мяча должен начинаться на более дальних подступах к своим воротам). Самая эффективная, используемая многими командами, тактика игры в обороне – прессинг.

В зависимости от быстроты развития атаки соперника командой может быть организована оборона против быстрого нападения или против постепенного (позиционного) нападения. Основными правилами организации защиты против быстрого нападения являются: обязательное быстрое вступление в борьбу за мяч с целью завладеть им или помешать сопернику сделать первую длинную передачу; концентрация групп игроков на решающих участках поля; нейтрализация игрока, которому чаще всего адресуется первая длинная передача.

Основные правила организации командных защитных действий против постепенного нападения:

• отход игроков назад для занятия выгодной позиции, вынуждающей соперника переходить на поперечные передачи;

• активное участие защитников в непосредственной борьбе за мяч и пространство;

• четкая организация страховки и взаимозаменяемости, а также перемещений игроков в соответствии с направлением развития атаки соперника.

Командная тактика игры в обороне предусматривает организацию *зонной, персональной* или *комбинированной защиты*.

При персональной защите каждому игроку команды поручается «держать» определенного соперника для того, чтобы сковывать его действия и затруднять взаимодействие с партнерами. В современном хоккее на траве персональная защита применяется в основном против наиболее технически сильных игроков. Положительные стороны этого способа организации обороны: высокая личная ответственность, активная борьба против каждого нападающего, рациональное использование сил команды. Недостатки: возможность освобождения опасной зоны для развития и завершения атаки, опасность индивидуального обыгрывания при значительном превосходстве нападающего над защитником, трудность взаимоподстраховки и организации контратаки при овладении мячом.

Одним из современных вариантов персональной защиты является *прессинг*: все игроки одновременно (синхронно) начинают персонально опекать всех игроков соперника на чужой половине поля. Прессинг предполагает мгновенный отбор мяча одним игроком обороняющейся команды (как правило, это нападающий) и одним страхующим (опорный полузащитник) у противника, более близкое расположение всех остальных хоккеистов к опекаемым игрокам, их игру на возможное опережение. Главная задача первых прессингующих – не дать сделать передачу, а в случае обводки два защитника против одного нападающего всегда имеют преимущество в отборе.

Эффект прессинга состоит в том, что синхронные действия защищающейся команды сковывают оперативность начала атаки, ограничивают соперника в выборе вариантов ее продолжения.

Зонная защита предусматривает контроль каждым из игроков защитной линии определенного участка поля, при появлении на котором любого соперника он должен вступить с ним в борьбу за мяч. Зонная система защиты может успешно применяться против команд, атакующих преимущественно медленно, и в том случае, если у противника отсутствуют быстрые игроки, обладающие высоким индивидуальным мастерством обводки и завершающего удара. Достоинства зонной защиты: лучшие условия для взаимодействия защитников и создания численного превосходства на главном направлении развития атаки противника, быстрый переход от защиты к нападению. Недостатки зонной защиты: возможность численного превосходства соперника в отдельных зонах при недостаточной мобильности защищающейся стороны, наличие уязвимых участков для завершения атаки, возможность свободного получения мяча противником и продвижение его с мячом, недостаточная эффективность при быстром прорыве противника, отсутствие персональной ответственности за действия сильнейших игроков команды соперника.

Комбинированная защита сочетает принципы персональной и зонной: одни игроки в соответствии с установкой тренера могут опекать своих соперников, другие – играть «в зоне». Вариантом комбинированной защиты явля-

ется сочетание зонной игры на половине поля соперника и в центре поля и персональной – в своей зоне. Комбинирование зонной и персональной опеки игроков соперника дает команде определенные преимущества, так как защитники могут подстраховывать своих партнеров.

Одной из характерных черт игры сильнейших хоккейных команд сегодня является использование принципа «Все за линией мяча» («All behind ball») или «Все участвуют в защите». Это означает, что при потере мяча все игроки (а не только допустившие ошибку и потерявшие мяч или находящиеся в зоне потери мяча) отходят в свою 23-метровую зону, или, как минимум, на свою половину поля. Этот «отход» должен быть очень грамотным и четким. Каждый игрок должен двигаться так, чтобы располагаться в зоне между игроком противоборствующей команды и мячом.

Как и при организации атакующих действий, большое значение для расстановки игроков обороны, распределения их функциональных обязанностей имеет применяемая командой тактическая система игры.

Игра хоккеистов в обороне должна базироваться на следующих основных принципах:

• начинать атаковать игроков соперника следует как можно выше в их зоне, стараться прервать атаку соперника в его зоне;

• в зависимости от тренерской установки нельзя давать возможность сопернику свободно организовывать атаку;

• следует перекрывать наиболее опасные направления развития быстрой атаки соперника, не давая ему возможность сделать острую передачу вперед;

• обороняясь, необходимо оказывать постоянное давление на игроков соперника, вынуждая их делать ошибки;

• вынуждать соперника двигаться с мячом под «неудобную сторону» и делать передачи не вперед, а поперек поля;

• давать возможность нападающим с мячом двигаться в те зоны поля, где выполнение обводки затруднено и у них легче отобрать мяч.

3.3. Основные функции полевых игроков

Тактику и стиль команды в значительной степени определяют четкие функции игроков. Современное деление хоккеистов по игровым амплуа – дань истории. Универсализация хоккеистов – основное требование тренеров. Это подразумевает необходимость для каждого игрока владения всеми технико-тактическими приемами игры и умение эффективно действовать как в атаке, так и в обороне.

В то же время, исторически принято разделять полевых игроков на нападающих, полузащитников и защитников. В зависимости от места нахождения на поле хоккеисты всех трех амплуа могут выполнять функции центральных и крайних игроков, и эти функции будут различны. Связано это, прежде всего, со спецификой вида спорта.

3.3.1. Игроки линии нападения

Центральный нападающий. Хоккеист этого амплуа всегда действует на «острие» атаки, нацелен на ворота соперника и ищет кратчайший путь для выхода на ударную позицию. Характерной особенностью игры центрального нападающего является постоянное маневрирование, сочетание открывания и отвлечения ключевых защитников противника. При проведении фланговых атак центральный нападающий обычно выходит на прострел крайнего нападающего по центру или на ближнюю штангу ворот, стараясь сыграть на опережение защитников в борьбе за мяч. Получив мяч, центральный нападающий стремится создать условия для завершения атаки, используя, в основном, индивидуальное мастерство при обыгрывании соперника. Однако весьма важным для него является и взаимодействие с партнерами за счет своевременных передач тем из них, кто находится в более выгодной позиции для атаки ворот. Если удары по воротам выполняют партнеры, центральный нападающий обязан идти на добивание мяча, отскочившего от вратаря, защитников или штанги ворот. Иногда центральному нападающему целесообразно открываться назад, в сторону своих ворот: это поможет ему принять мяч без плотной опеки защитников, а также освободит зону партнеру, например, при проведении комбинации «смена мест».

Крайний нападающий. Крайние нападающие организуют атаки и проводят их чаще всего по своему краю. Их главная тактическая задача – прорыв обороны соперника на фланге. Это, естественно, не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля, по всему «фронту». Крайние нападающие своими активными действиями (в том числе и отвлекающими) расширяют фронт атаки, площадь для скоростных действий нападающих игроков, затрудняя тем самым действия соперников в обороне. Их фланговые проходы обычно завершаются острой нацеленной передачей в круг удара или опасным ударом по воротам. В момент завершающего удара с противоположного фланга крайний нападающий должен «замкнуть» передачу на своем краю.

Крайний нападающий нередко вынужден выполнять и защитные функции, обеспечивая страховку подключившегося к атаке и далеко вышедшего вперед крайнего защитника или закрывая далеко «оттянувшегося» атакующего игрока команды соперника. В его обязанности также входит преследование и активное противодействие игроку с мячом, находящемуся поблизости от него.

Отличительной чертой игры нападающих в современном хоккее становится их самое активное участие в защитных действиях сразу после потери мяча. Они помогают команде быстрее вернуть контроль над мячом, получить территориальное и временное преимущество. Их умение чисто отобрать мяч у соперника на его территории – условие для проведения быстрых контратак и создания опасных голевых ситуаций в те моменты, когда противоборствующая команда не успевает перестроиться и не готова оказать организованное сопротивление в обороне.

3.3.2. Игроки линии полузащиты

Действия игроков линии полузащиты – один из факторов, которые во многом определяют успешность игры команды и в обороне, и при атакующих действиях. От хоккеистов этого амплуа требуется и высокий уровень функциональной подготовленности, обеспечивающий высокую работоспособность и позволяющий эффективно действовать на протяжении всего игрового времени, и высокий уровень технико-тактического мастерства, его универсальность, позволяющая одинаково надежно и эффективно играть и в защите, и в нападении, организуя и координируя действия партнеров по команде.

Центральный полузащитник. Центральный полузащитник является ключевым игроком (так называемым плеймейкером) в хоккее на траве. Обычно эти функции выполняет наиболее универсальный, функционально подготовленный, техничный и способный к тактической импровизации на любом участке поля игрок команды. При организации атакующих действий на него возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки команды, для чего очень важно умение оперативно определять наиболее выгодное направление передачи мяча. Если нет возможности сделать передачу, центральный полузащитник берет инициативу на себя, развивая атаку с помощью ведения и обводки соперника. Практически ни один розыгрыш стандартных положений в середине поля и у ворот соперника не обходится без участия этого игрока. Крайне важна роль игрока этого амплуа и в организации обороны. Его основная задача – препятствовать быстрому развитию атаки соперника, прежде всего, за счет плотной игры с центральным полузащитником соперника и активной зонной игры в центре поля.

Крайний полузащитник. Крайние игроки средней линии команды решают следующие основные задачи. В нападении – организуют переход от защиты к нападению и дальнейшее развитие атакующих действий; контролируют середину поля и обеспечивают команде длительный контроль мяча и игровую инициативу; активно участвуют в завершении атак; вносят элемент внезапности в развитие атаки за счет переводов мяча с фланга на фланг и открывания в освободившихся зонах поля. В обороне: препятствуют быстрой контратаке соперника за счет выбора правильной позиции в середине поля; четко контролируют свою зону (при зонной защите) или плотно играют с «подопечным» соперником (при персональной защите); страхуют партнеров по команде и взаимодействуют с ними.

При игре по системе 1-5-2-3 крайние полузащитники – это более привычные для системы 1-1-3-3-3 те же крайние защитники, основное отличие которых в данном случае – активное участие в атакующих действиях. В наибольшей степени это касается правого полузащитника – он практически постоянно подключается к атакам своей команды.

Игрок середины поля (инсайд). Это игровое амплуа появляется в системе 1-5-2-3. Игру инсайдов можно охарактеризовать как игру полузащитни-

ков атакующего плана, играющих «под нападающими». Они обеспечивают связь между линиями обороны и атаки, обеспечивают глубину атакующих действий, а в случае необходимости – быстрое изменение направления атаки. Важную роль выполняют при розыгрыше стандартных положений перед кругом удара соперника. В обороне играют главным образом зонно, помогая центральному полузащитнику контролировать пространство в середине поля, способствуют быстрому переводу мяча из зоны защиты к нападающим.

3.3.3. Игроки линии защиты

Номинальное количество и основные функции игроков в линии защиты зависят от избранной тренером системы игры. Их может быть от 2 до 4. Это означает лишь, что все необходимые для обороны задачи решают хоккеисты полузащиты.

Центральный защитник. Игроки центра обороны считаются ключевыми игроками, так как им приходится вступать в единоборство с нападающими противника на наиболее опасном (с точки зрения возможности результативной атаки ворот) участке поля.

Центральный защитник (или передний центральный защитник) должен сочетать умение персонально играть против нападающего соперника с зонной защитой. Он прежде всего строго контролирует действия «своего» центрального нападающего – обычно одного из самых сильных, техничных игроков соперника. При этом он старается подавить активность соперника не только вблизи своих ворот, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях – и на половине поля соперника. При необходимости четко взаимодействует с последним защитником, подстраховывает своих партнеров по обороне.

В современном хоккее на траве игра центрального защитника не ограничивается лишь оборонительными действиями. Овладев мячом в результате отбора мяча или перехвата передачи соперника, центральный защитник может сам продвигаться вперед, подключаясь к атакующим действиям команды. В зависимости от игровой ситуации и от соотношения сил противоборствующих команд центральный защитник может активно подключаться к атаке «во втором эшелоне» и при возможности использовать удары по воротам.

Последний защитник (или свободный центральный защитник) должен отличаться тонким пониманием тактики игры, умением «просчитывать» возможные тактические комбинации соперника и в соответствии с этим занимать правильную позицию в обороне, которая позволила бы ему овладеть мячом или подстраховать партнеров по обороне. Важнейшей обязанностью последнего защитника является обеспечение согласованности действий обороны команды в целом, взаимодействия игроков защитной линии и вратаря. При переходе от оборонительных действий к атакующим последний защитник обычно открывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точной длинной передачей продолжает развитие атаки. При возможности этот игрок и сам может подключиться к атаке, стараясь максимально

эффективно использовать относительную свободу передвижения и временно создающееся численное преимущество на отдельных участках поля. В данном случае особенно важна согласованность действий обоих центральных защитников, их способность к взаимостраховке и взаимозаменяемости.

Приведенные функции центрального и последнего защитников свойственны для игры в системах 1-1-3-3-3, 1-1-2-3-4 и т. п. При схеме 1-5-2-3 игра ведется с двумя защитниками, функции которых несколько отличаются от вышеприведенных. В некоторых командах (или в зависимости от конкретного соперника) защитники играют зонно, в большей или меньшей степени перемещаясь вперед и назад. Защитник «на стороне мяча» играет более «высоко», контролирует действия соперника (чаще всего центрального нападающего, играя с ним достаточно плотно) и активно вступает в борьбу за мяч. Второй защитник в это время играет свободного защитника, выполняя функцию подстраховки и общей организации оборонительных действий команды.

В других командах (или против других соперников) один из защитников («последний») играет персонально с центральным нападающим, второй играет свободного защитника, располагаясь между последним защитником и игроками середины поля. Он выполняет страхующие функции, когда обыгран кто-то из игроков полузащиты / середины поля, и выдвигается в среднюю зону, когда кто-то из полузащитников подключается к атаке.

Крайний защитник. Игровые функции всех защитников в современном хоккее на траве развиваются в направлении универсализации и сближения характера их действий с действиями полузащитников. Крайние защитники не составляют исключения. Естественно, их основная задача – нейтрализация игры крайних нападающих. Однако игроки этого амплуа являются не только «разрушителями» атак соперника. Их игра отличается сочетанием надежной игры в обороне с активными и нередко острыми подключениями к атакующим действиям своей команды. Основными требованиями к игрокам этого амплуа при организации защитных действий являются надежная игра при зонной защите, умение при необходимости быстро переходить от зонной защиты к персональной и прессингу, умение страховать партнеров и вратаря. При организации атакующих действий крайний защитник должен уметь своевременно и точно выполнять передачи партнерам после отбора мяча или перехвата, быстро отрываться на фланге в тех случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по обороне, чтобы дать им возможность быстро организовать контратаку, неожиданно для соперника подключаться к атаке, действуя на своем фланге, участвовать в комбинациях «смена мест» и активно продвигаться с мячом вперед, когда фланг свободен, завершая проход простелом или ударом по воротам.

Такие игровые функции характерны для крайних защитников при системах игры с четырьмя игроками обороны. При игре 1-5-2-3 эти функции выполняют крайние полузащитники.

3.4. Тактические системы игры в хоккее на траве

Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной тактики. Иное дело с командной организацией игры, выражением которой являются тактические системы, которые возникали по мере обогащения хоккея на траве новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее постоянные признаки, к которым относятся расположение игроков, способы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игроков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появлялось довольно часто, то смена тактических систем полностью зависит от развития игры, изменений в правилах и происходит через значительные периоды времени.

Расположение хоккеистов на игровом поле, их функции, способы и формы ведения игры определяют используемую командой тактическую систему. Рациональная расстановка игроков позволяет оптимально использовать их индивидуальные качества при организации и проведении командных действий. Одним из ведущих факторов появления новых тактических систем игры в хоккее на траве является поиск оптимального расположения игроков команды.

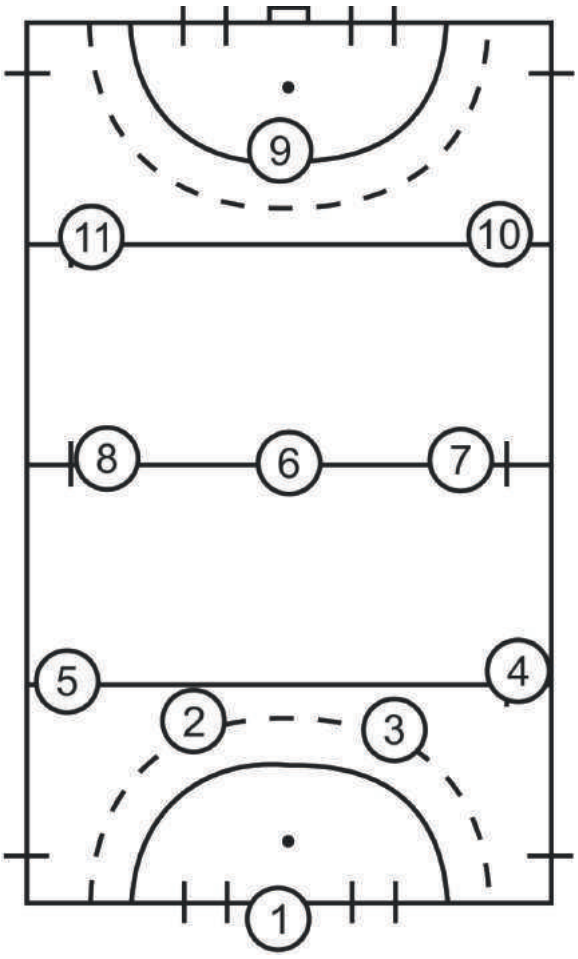


Рисунок 3.17 – Система 1-4-3-3, или «квартира»

Тренеры во всех видах спорта должны совершенствовать свои знания в использовании тактики не только в том, как они настраивают свои команды, но также и в способности менять тактику по ходу игры, если это необходимо. Ниже представлены некоторые тактические схемы современного хоккея.

Первые три системы – это системы, которые использовались в течение длительного времени различными тренерами на различном уровне. Они не самые обязательные, но достаточно эффективные на невысоком уровне хоккея.

Первая система, условно называемая «квартира», – 1-4-3-3 (рис. 3.17).

На этой схеме четко расположены 4 защитника, 3 полузащитника и 3 нападающих, которые играют относительно по своим линиям. Эту систему лег-

ко понять благодаря ее простоте, однако у нее есть и ряд недостатков. Во-первых, всегда появляются так называемые «карманы» пространства для другой команды. «Карман» между центральным полузащитником (6) и центральным нападающим (9), левым полузащитником (8) и левым нападающим (11) всегда открыт. Во-вторых, при начале атаки видна неэффективность одного из 4 защитников. Эта система создает пространство и обеспечивает хороший баланс подготовки перевода мяча вперед и с фланга на фланг.

Следующая система 1-4-5-1. Система предполагает наличие только 1 нападающего, ярко выраженного форварда.

Несмотря на обилие полузащитников, использование этой системы способствовало достижению поставленных задач. Игра направлена на одного, забивающего. Это также простая система. Единственным недостатком этой системы является то, что требует от полузащитников хорошей функциональной подготовленности. Сильная сторона – использование этой системы возможно против игры с сильным соперником, строя игру на контратаках.

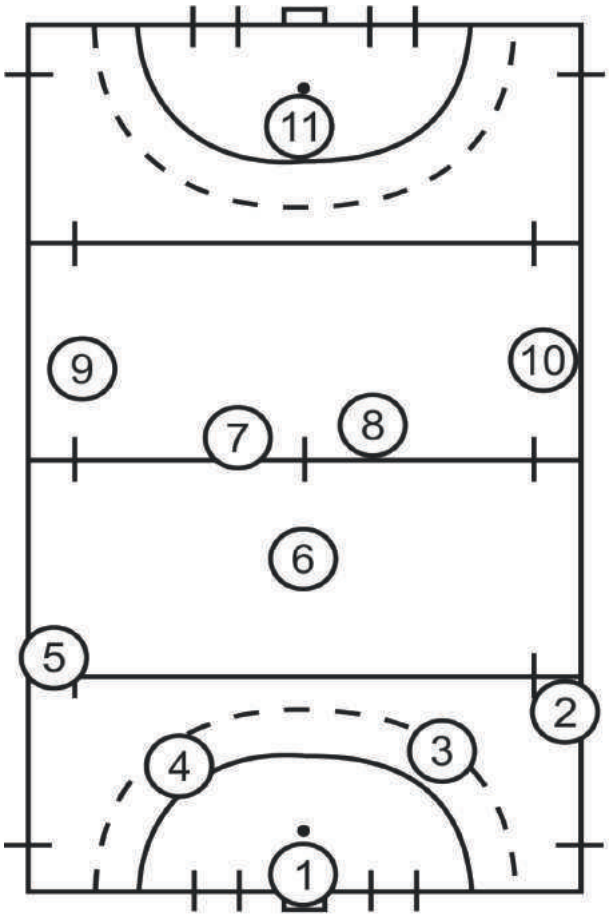


Рисунок 3.18 – Система 1-4-5-1

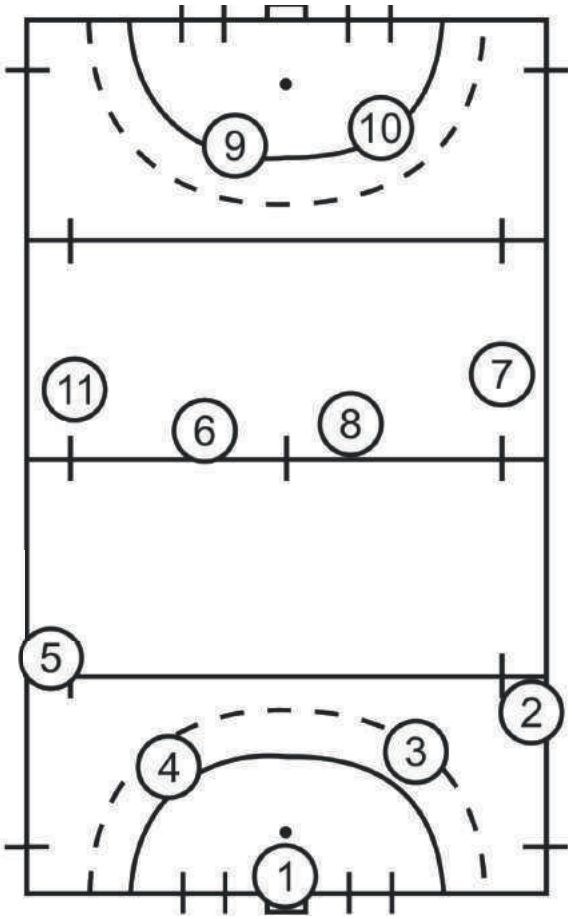


Рисунок 3.19 – Система 1-4-4-2

Следующая система игры 1-4-4-2.

Эта система используется для концентрации защитников только в зоне защиты и использования двух (9), (10) быстрых форвардов впереди при поддержке четырех полузащитников. Эта расстановка игроков в атаке часто перестраивается в систему 1-4-2-4 в связи с подключением к атаке двух крайних полузащитников (11) и (7). Недостатком этой системы является то, что при ее использова-

нии также образовываются «карманы-пространства» – разрыв между защитой и атакой, чем при контратаке легко может воспользоваться соперник.

Что собой представляют современные системы хоккея? Первая, которую в практику ввела команда Великобритании, это система 1-2-3-2-3.

Система 1-2-3-2-3 была создана по нескольким причинам. Первая – это возможность быстро начать высокий прессинг, который используют практически все команды экстра-класса. Вторая заключается в том, что система обеспечивает безопасность защитных порядков. В то же время обе пятерки прессинга (11), (9), (8), (7), (10) и обороны (2), (3), (4), (5), (6) обеспечивают хорошую мобильность и подстраховку. Эта система также имеет гибкость в своем использовании. Тот факт, что каждая группа состоит из 5 хоккеистов, означает, что прессингующие игроки и хоккеисты обороны могут предоставлять друг другу игроков для поддержки атаки или помощи в защите. Среди недостатков этой системы то, что трудно понять, кто является опорным полузащитником, а кто свободным из двух последних защитников (4) или (3).

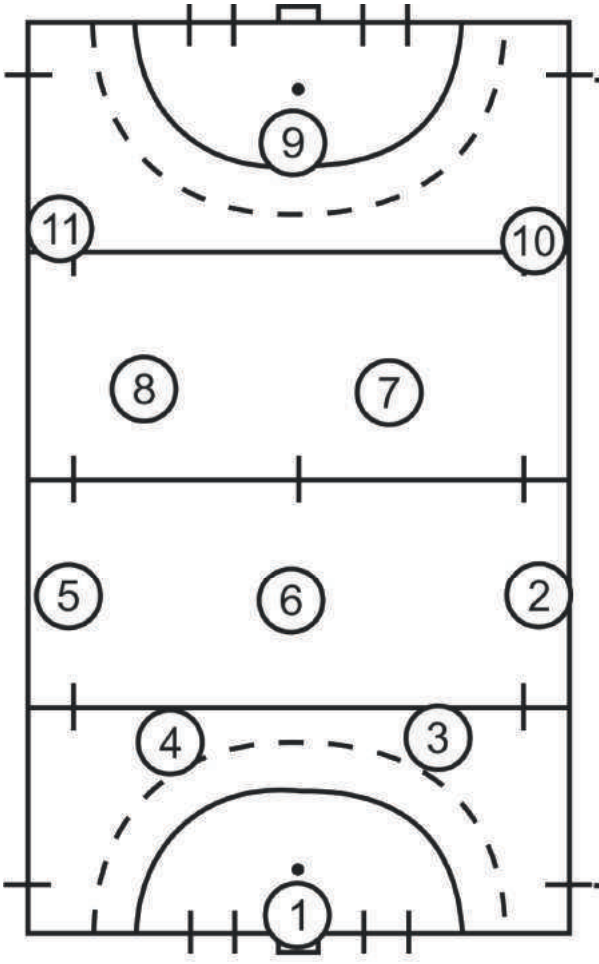


Рисунок 3.20 – Британская система 1-2-3-2-3

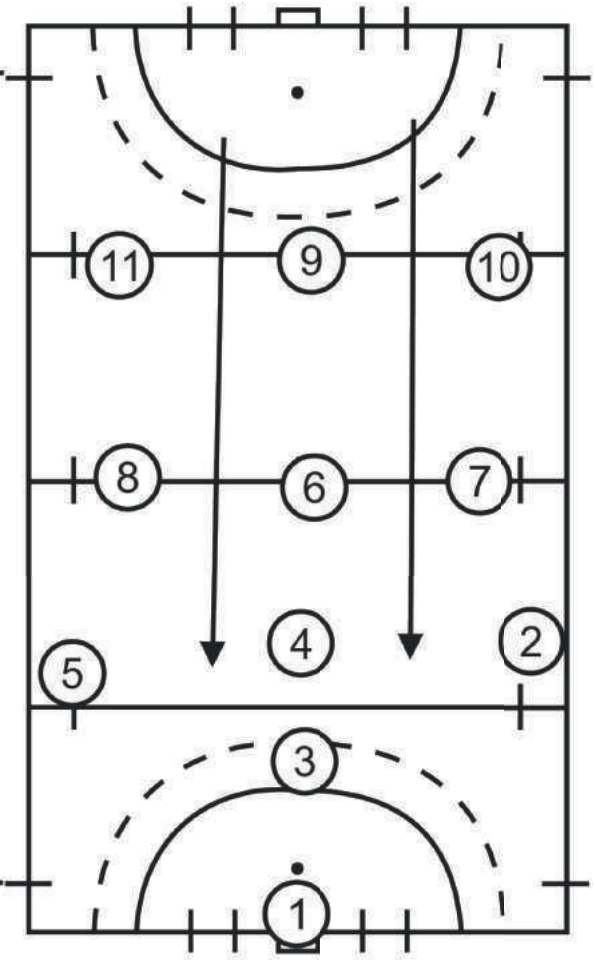


Рисунок 3.21 – Стандартная голландская система 1-3-3-3

Следующая система – это «стандартная» нидерландская система 1-3-3-3. Расположение игроков имеет те же самые слабые стороны, что и в системе игры 4-4-2 (рис. 3.21).

Стрелки на рисунке показывают возможные длинные продольные передачи защищающейся команды при использовании высокого прессинга соперником, которые легко могут стать опасными при контратаке. Но, используя эту систему при высоком прессинге, нидерландцы тактически правильно располагаются и, используя свое высокое техническое мастерство, эффективно реализовывают отбор.

Для проведения атакующих действий многие команды меняют свою систему во время игры, что приводит противника в затруднительное положение. В Нидерландах такие команды как «Ларен» и «Тилбург» изначально используют систему 1-3-4-3.

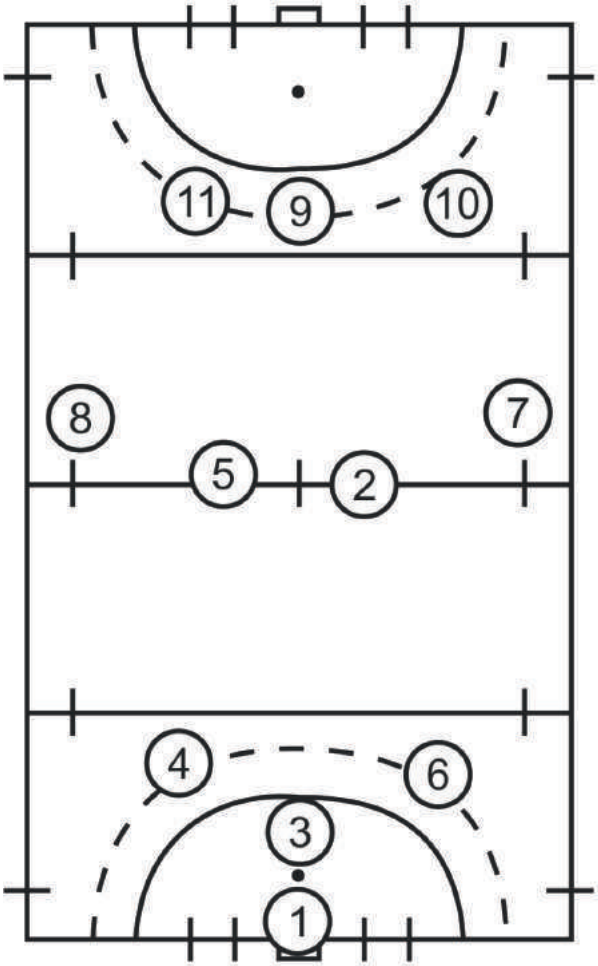


Рисунок 3.22 – Система 1-3-4-3

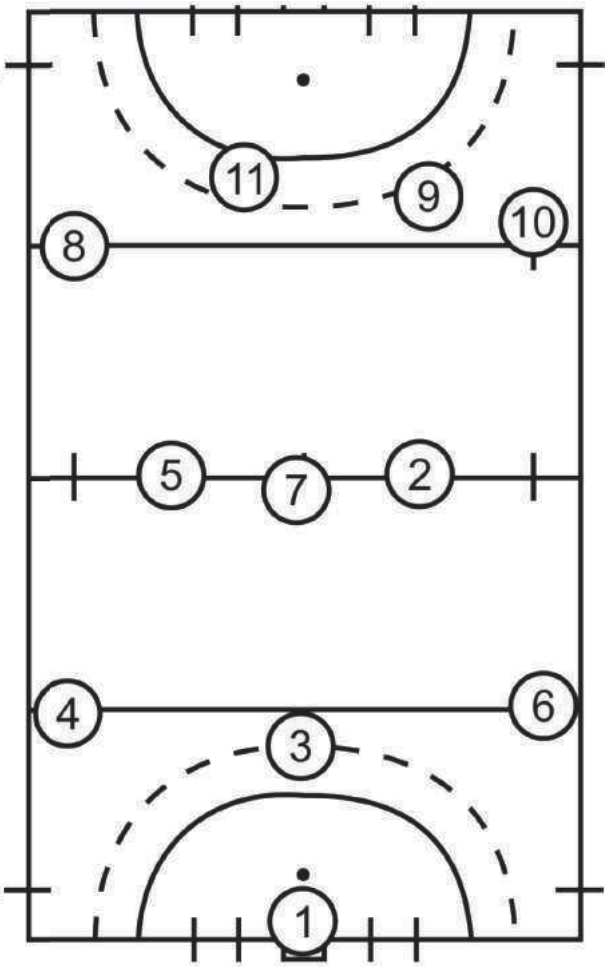


Рисунок 3.23 – Система 1-3-3-4

В обороне (рис. 3.22) четко построен узкий равнобедренный треугольник со свободным защитником (3). Центральные полузащитники (5) и (2) поочередно спускаются из центра поля для получения мяча, в то время как крайние полузащитники (8) и (7) спускаются по краю для продолжения атаки через край. При этом они могут меняться между собой местами в центре поля. Нидерландцы активно используют взаимозаменяемость, что ставит в трудное положение команду-соперника.

Несмотря на небольшие изначальные перестроения в линии обороны, система 1-3-4-3 трансформируется в 1-3-3-4, усиливая линию атаки (рис. 3.24).

Интересна еще одна созданная нидерландскими специалистами система игры. Это расположение игроков 1-5-3-2, 1-5-2-3.

Такое построение игроков создает высокое пространство на поле и позволяет сконцентрироваться на своей половине поля. Эта система опирается на возможный длинный пас или заброс вперед нападающим. При начале атаки центральный полузащитник (9) постоянно отходит назад к двум защитникам как при переходе к системе 1-3-4-3, что позволяет полузащитникам (8) и (7) подниматься по флангам вперед для поддержки атаки.

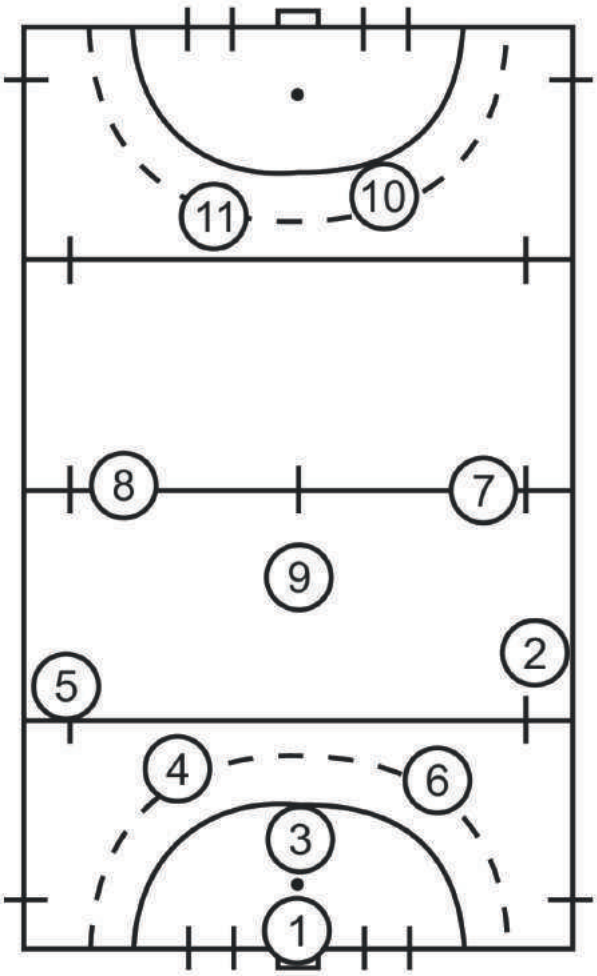


Рисунок 3.24 – Система 1-5-3-2

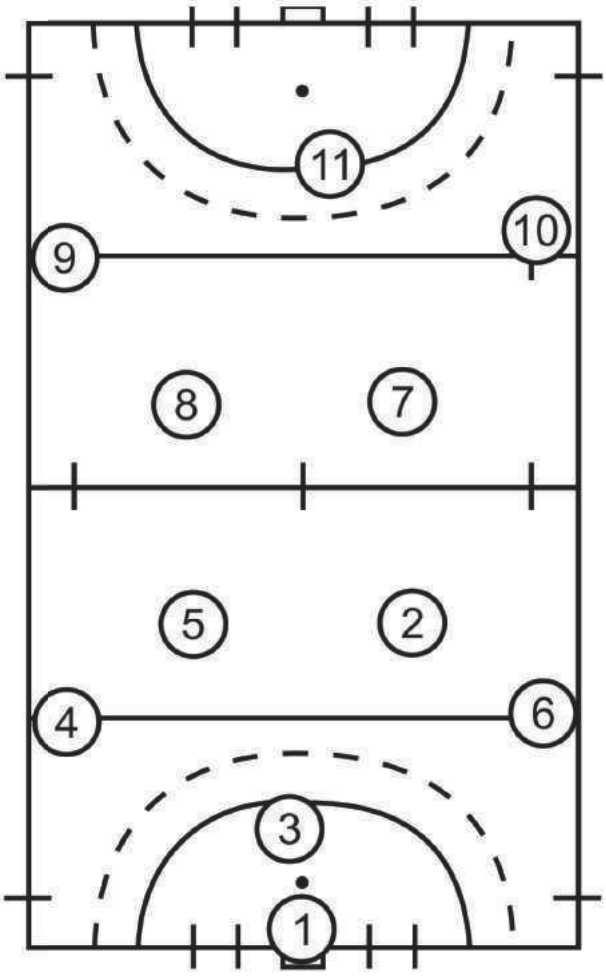


Рисунок 3.25 – Система 1-3-2-2-3

Существует еще одна разновидность структурного расположения игроков на поле: 1-3-2-2-3. Это расположение игроков существенно отличается от системы 1-3-4-3 расположением полузащитников команды.

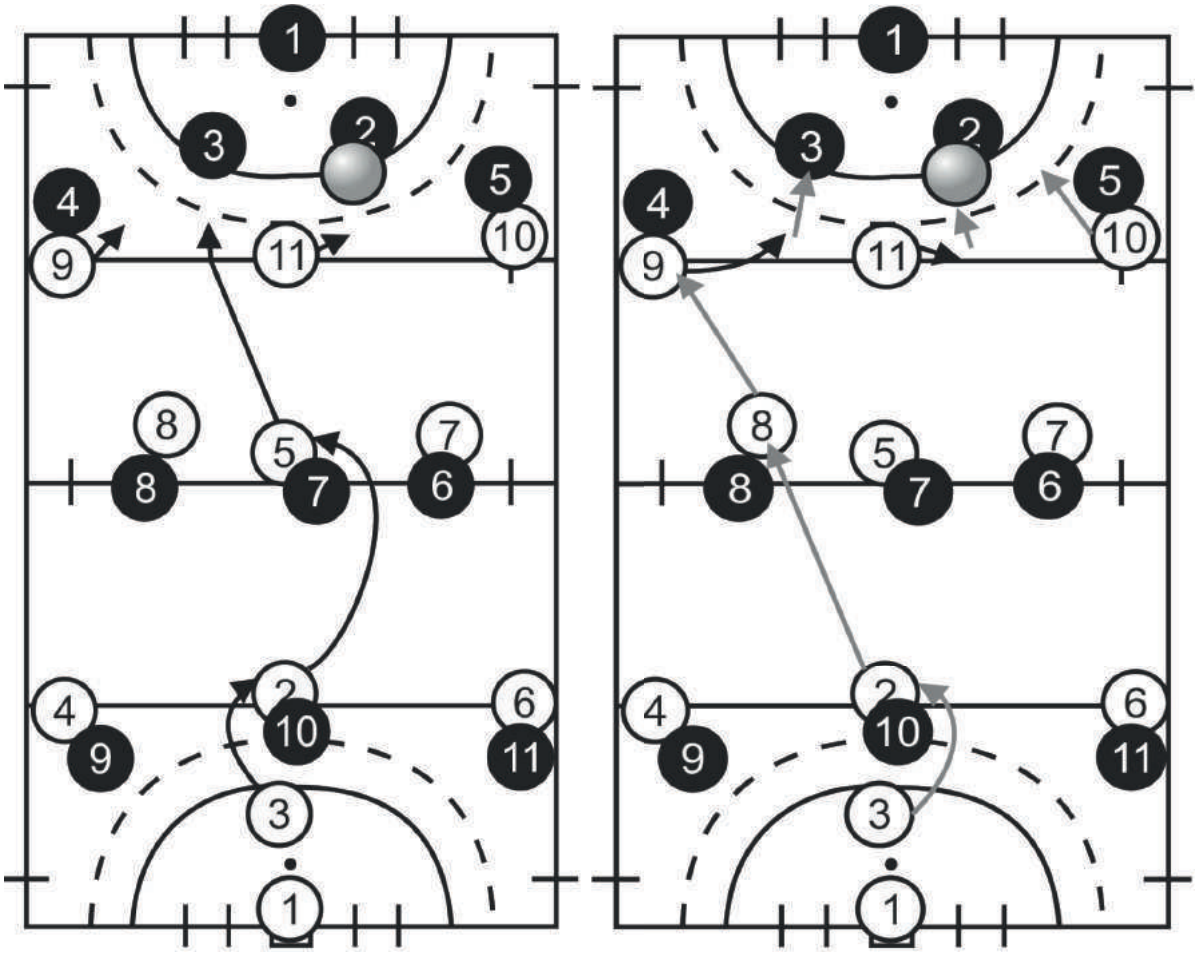
Игроки линии полузащиты в этой структуре не располагаются в одной плоскости, т. е. не играют в линию, а концентрируются в центре поля двумя эшелонами, создавая больше пространства как в центре, так и на краю поля. Во время игры система несколько выходит из своей первоначальной структуры и комбинируется с другими. Смысл системы состоит в том, что три защитника контролируют мяч до тех пор, пока один из 4 полузащитников (нижнего или верхнего эшелона) не станет свободным и после получения мяча быстро направит его вперед. Поэтому для реализации этой системы необходимы от-

личные защитники, хорошо контролирующие мяч, и очень мобильные полузащитники. У отдельных команд эта система работает очень эффективно.

3.5. Прессинг

В хоккее на траве, как и в любых других игровых видах спорта, игра идет не только с мячом, но и без него. Игра без мяча порой бывает определяющей именно при организации прессинга. Прессинг может быть полным и неполным. В первом варианте в отборе участвуют все игроки команды, в другом – определенная группа.

Задача прессинга – оказать максимальное давление на игроков команды соперника и особенно на игрока, владеющего мячом. Каждая высококлассная команда имеет свой способ реализации прессинга. Самый эффективный способ используют немецкие хоккеисты, действуя строго синхронно. Так, свободный защитник (3) начинает персональную игру с нападающим (10), освободив от обязанностей своего партнера (2), который, в свою очередь, переходит к опеке центрального полузащитника соперника (5). Опорный полузащитник (5) становится одним из основных действующих в линии атаки при



а *б*

Рисунок 3.26 – Схема прессинга с подключением центрального (а) и крайнего (б) полузащитника

непосредственном отборе и подстраховке. Левый нападающий атакующей команды (9) оставляет своего игрока (4) у себя за спиной, перекрывая возможный пас последнему. Центральный нападающий (11) начинает плотный отбор у защитника (2). Все остальные игроки соперника перекрыты. В большей степени функции полузащитника (5) являются определяющими (его подстраховка действий нападающего (11). Все остальные игроки играют «один в один» с задачей опередить соперника при возможной передаче последнему. Эта схема простого прессинга работает эффективно, если организована быстро и синхронно (рис. 3.26).

Как вариант прессинга следует рассмотреть неполный прессинг (на ¾ %). Используя неполный прессинг защитники и полузащитники играют персонально, а три нападающих активно отбирают мяч. Этот прессинг заставляет команду соперника немного отойти назад, лишая оперативности, и ограничивает защитников в использовании длинного паса при организации атаки.

Существующие схемы расположения игроков на хоккейном поле, их функции, методы ведения игры позволяют говорить о стремлении каждого тренера к созданию универсальной, собственной системы, способной видоизменяться в процессе игры.

? Вопросы для самоконтроля

1. Что такое тактика?
2. Классификация тактики игры полевого игрока.
3. Классификация тактики игры вратаря.
4. Классификация индивидуальных тактических действий в нападении.
5. Классификация групповых тактических действий в нападении.
6. Перечислите системы командных тактических действий в нападении.
7. Основные принципы тактики игры в нападении.
8. Классификация индивидуальных тактических действий в обороне.
9. Классификация групповых тактических действий в обороне.
10. Перечислите системы командных тактических действий в обороне.
11. Основные принципы тактики игры в обороне.
12. Тактика защиты ворот при штрафном угловом.
13. Взаимодействия хоккеистов в игровом треугольнике.
14. Что такое стандартные положения? Каково их значение в тактике игры?
15. Что такое подстраховка?
16. Персональная и зонная защита, их использование в игре.
17. Основные функции игроков различных амплуа.
18. Какие вы знаете тактические схемы игры? Приведите примеры и объясните их принцип.
19. Что такое прессинг? Каковы его формы и назначение?

Литература

1. Костюкевич, В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Киев: Освіта Україні, 2010. – 192 с.

2. Федотова, Е. В. Основы тактики игры и тактической подготовки спортсменов в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – М.: Спортивная книга, 2004. – 208 с.

3. Федотова, Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань: Логос Центр, 2007. – 630 с.

4. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.

5. Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

Глава IV
ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

4.1. Физиологические особенности деятельности хоккеистов

Хоккей на траве – это спорт, который имеет много тактических и структурных сходств с футболом, что позволяет проводить некоторые сравнения с самой популярной в мире игрой. Однако по сравнению с футболом объем и качество исследований, посвященных изучению различных аспектов игры в хоккей, значительно меньше. Влияние на характеристику игровой деятельности хоккеистов оказали изменения правил игры, такие как введение неограниченного количества замен (2014) и отмена правила «вне игры» (1998 г.). Восемнадцать игроков могут быть задействованы в игре в течении всего матча. Тренер может делать замены в любое время, если он считает это необходимым, чтобы максимизировать темп игры. Проведение игры в 4 четверти по 15 минут каждая с остановкой времени на подготовку «штрафного углового» позволяют тренерам более часто вносить командные коррективы в игру.

Основные исследования в хоккее на траве проводились как отечественными (В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания 1991, В.М. Костюкевич, 2011, Е.В. Федотова, 2007, И.Ю. Шишков, 2011), так и зарубежными специалистами (Bole Mahoney, & Wallace, 1994; Gosh, Gosvamy, Mazmudare и Mature, 1991; Johnston, Sproule, McMorris & Maile, 2004; Paun, van der Ploeg & Stern, 2008; Spencer., 2004, Jon Lythe, 2008). В основном внимание уделялось анализу передвижения игроков по полю, которые измерялись с использованием портативных устройств GPS (мониторинг сердечного ритма проводился при помощи системы «Polar»), а также регистрации как индивидуальных, так и командных технико-тактических действий хоккеистов и хоккеисток.

Соревновательная деятельность в хоккее на траве представляет различную последовательность и характер технико-тактических действий, которые выполняются игроками в течение матча. Это зависит от технического мастерства противоборствующих команд и тактического плана, которого придерживается соперник во время игры. В среднем за игру общий объем технико-тактических действий (ТТД) команды составляет 835 действий, из которых на долю передач мяча приходится 34 %, прием мяча – 24 %, ведения – 7 %, отбор мяча – 12 %, перехваты – 12 %, обводки – 9 %, удары (броски) по воротам – 2 % (Е.В. Федотова, 2007). Объем и эффективность ТТД, выполненных полевым игроком за матч, существенно зависит от его квалификации и выполняемых на поле функций. В таблице 4.1 представлены показатели ТТД хоккеистов различных амплуа (по А.М. Невмянову, 1990).

Таблица 4.1 – Средние количественные и качественные показатели ТТД хоккеистов различных амплуа, выполняемых за игру

ТТД	Нападающий		Полузащитник		Защитник	
	кол-во	эфф. %	кол-во	эфф. %	кол-во	эфф. %
Перехват	5,3	50,0	1,7	66,0	13,0	55,8
Отбор	5,3	18,8	11,7	22,6	13,5	29,6
Атака ворот	2,7	12,5	8,6	20,0	–	–
Обводка	10,0	70,0	7,3	76,9	5,0	75,0
Ведение	6,0	88,9	10,3	100	3,8	93,3
Передача	16,0	64,6	26,0	78,2	28,5	71,0
Остановка	21,3	76,6	41,3	88,5	14,8	94,9
Всего ТТД:	66,7	65,0	107,0	71,0	78,5	70,4

Важной характеристикой соревновательной деятельности хоккеистов, отражающей уровень их технико-тактического мастерства, является разносторонность ТТД, диапазон используемых технико-тактических приемов, их разновидностей и способов выполнения. С ростом мастерства хоккеистов увеличивается как объем ТТД, и особенно остановок мяча в движении, так и их эффективность с 25 до 80,6 % (В.М. Костюкевич, 1991).

Особняком в хоккее на траве стоит штрафной угловой. После исполнения броска или прямого удара, как показывает статистика, в ворота соперников забиваются мячи в 40 % случаев от общего количества. Эффективность розыгрыша штрафного углового у сильнейших мужских команд составляет до 30–40 %, у женских сборных этот показатель несколько ниже – 25–30 % (Е.В. Федотова, 2007). Современный хоккей имеет существенные отличия в своей двигательной активности от хоккея 1990-го. Это связано с изменением правил игры. В более ранних исследованиях в зависимости от игрового амплуа хоккеисты проявляли различную двигательную активность Наибольшая продолжительность времени бега с максимальной и околомаксимальной скоростью отмечена у нападающих (от 13 до 83 с 5,24–12,10 % в зависимости от периода подготовки и уровня игры). Несколько отстают от них защитники (от 11 до 69 с, что составляло 3,64–9,96 %). Еще большее отставание у полузащитников (от 6 до 58 с соответственно 1,46–6,64 %) (Е.В. Федотова, 2007, исследования женских команд высокого уровня). С использованием современной системы отслеживания перемещений спортсменов (GPS-навигации) получены более точные данные. Как показали результаты GPS-мониторинга, среднее расстояние передвижения хоккеиста (нападающего, мужская команда) за 70 мин игрового времени (в соответствии со старыми правилами игры) составило 8160±428 м, из которых 479±108 м (6,1 %) на скорости более чем 19 км/ч. С высокой интенсивностью пробегалось 34±12 рывков за игру со средней продолжительностью 3,3 с. Разница в пройденном расстоянии между 1-й и 2-й половинами игры уменьшалась в среднем на 6,2 % (John Lithe, 2008).

Наибольшее количество исследований, характеризующих особенности состояния хоккеистов, были проведены шотландским специалистом Johnston и др. (2004).

Под контроль попали 15 шотландских хоккеистов уровня национального чемпионата в возрасте 19,5±2,5 лет. Определялся % двигательной активности хоккеиста в игре. Так, анализ передвижений показал: стояние на месте (4 %), ходьба (50,9 %), бег трусцой (29,6 %), бег «крейсерский» (10,1 %), спринт (4,7 %). При этом средний пульс за игру составлял 143±15,3, при максимуме 183±11 уд/мин. Процент времени матча, проведенного на определенном пульсе, составил <75 % от максимального пульса – 37±18,8 % матча; 75–85 % от максимального пульса, соответственно 26,1±11,8 % матча; 85–95 % от максимального пульса – 34±17,4 % матча; >95 % от максимального пульса составил 4±3,0 %. Соотношение двигательной активности и состояния покоя получено в пропорции 1:5,7 (±0,6). Среднее количество спринтов на игрока составило 30±6 рывков (ускорений) со средней продолжительностью 5,7 с.

Австралийский специалист Spencer (2004) выявил, что средняя продолжительность времени активной игры хоккеиста в матче составила 48 мин из которых: игрок провел на месте 7,4 %, в ходьбе 46,5 %, в беге трусцой 40,5 %, в «крейсерском» беге 4,1 %, в спринте 1,5 %. Среднее количество ТТД за матч – 780. Дополнительно автором получены данные о количестве выполненных спринтов в зависимости от игрового амплуа: нападающие – 39, оттянутые нападающие – 41, защитники – 18, полузащитники – 22. Годом позже Spencer (2005) провел исследования с 15 игроками сборной Австралии. Среднее количество времени, проведенного в игре игроком, составляло 56–57 мин. Процент времени передвижений за матч составил: нахождение на месте – 11,2–15,5 %, ходьба – 47,7–48,3 %, бег трусцой – 34,8–29.4 %, «крейсерский» бег – 5,1–5,8 %, спринт – 1,2–1,0 % от общего времени нахождения на игровом поле.

Результаты исследований также австралийского специалиста Paun (2008) показали, что среднее количество времени, проведенное игроком в матче, составило 64 мин. Средняя суммарная дистанция передвижений спортсмена за игру – 6419±838 м. Среднее количество беговых отрезков в течение одного матча составило 901±116. Среднее количество рывков (дистанция и время выполненных спринтов на скорости более 17 км/ч) составило 36±9; на скорости 12,4±9,9 км/ч составило от 2,5±1,7 с).

Приведенные выше данные научных исследований двигательной активности в хоккее на траве проводились при старых правилах игры, когда матч длился 70 минут, 2 тайма по 35 минут.

Обобщая данные соревновательной деятельности хоккеистов, можно сказать, что действия спортсменов в хоккее на траве отличаются большим разнообразием и сложностью выполняемых технико-тактических приемов. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уровне развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков. Она требует высокого физического и психического напряжения, обусловленного необходимостью превзойти соперника, со своей стороны также прилагающего все силы, чтобы добиться превосходства. Высокий темп игры, частая смена игровых ситуаций создают высокую нагрузку, тре-

бующую большой работоспособности. Каждое действие хоккеиста определяется внешними и внутренними условиями спортивного поединка. Поэтому успех игры зависит в первую очередь от адекватности отражения ситуации в сознании игрока и его способности выбрать и осуществить наиболее рациональное решение.

На результат команды во время игры влияет много факторов. Наиболее существенные из них – техника игроков и способность быстро принимать правильные решения. Не менее важным являются как физические, так и физиологические показатели игроков. У профессионального хоккеиста хорошо развита аэробная и анаэробная производительность, совершенна ловкость, гибкость суставов и хорошее развитие основных групп мышц, есть способность быстро развить нужную скорость. Во время игры в хоккей на траве у спортсменов преобладает нагрузка анаэробно-метаболического характера, что имеет сходство с нагрузкой во время выполнения упражнений на выносливость (John Lyte, 2008). Но, несмотря на то, что анаэробный метаболический путь преобладает во время игры, анаэробная нагрузка наиболее заметна в основных моментах матча. Во время этого характера нагрузки выполняются ведения, обводки мячи. Хоккей является прерывистым видом спорта из-за краткосрочных вспышек интенсивности, сменяющихся активным и пассивным восстановлением. По этой причине хоккеистам необходимо иметь способность к быстрому избавлению от молочной кислоты и быстрой регенерации запасов АТФ и креатинфосфата для поддержания эффективности игры. Мышечная сила в хоккее отвечает за удар, отбор мяча и единоборство. Скоростно-силовые качества необходимы при ускорениях на короткие дистанции и резкой смене направления движения как с мячом так и без него. Игроки, способные показывать высокие результаты на протяжении всего матча, имеют преимущество в играх против игроков такого же уровня, которые плохо сохраняют энергию и выдыхаются ближе к концу тайма или игры, что ухудшает их результат.

Во время соревновательной деятельности хоккеистов, которая происходит в условиях высокого эмоционального напряжения, интенсивность энергетических процессов достигает весьма значительных величин. Одним из факторов высокой работоспособности хоккеистов является аэробная производительность их организма, которая определяется величиной максимального потребления кислорода (МПК) – ведущего фактора общей выносливости спортсменов (М.А. Годик, 1980, А.А. Шамардин, 2002 и др.).

У высококвалифицированных хоккеистов на траве относительное значение МПК по данным разных авторов колеблется от 51 до 58 мл/мин/кг (мужчины) и от 47 до 55 мл/мин/кг (женщины) (М.П. Безруков и соавт., 1984). МПК следует рассматривать как базовый показатель энергетического потенциала организма хоккеистов. Одной из задач тренировочного процесса является поддержание МПК на достаточно высоком уровне. Больше всего это относится к соревновательному периоду подготовки. В противном случае игро-

кам не только будет трудно преодолевать состояние усталости, но и быстро восстанавливать необходимую работоспособность в течение определенного времени к следующей игре.

При всей важности аэробных возможностей хоккеистов специфика игры в хоккей на траве требует в большей мере проявления анаэробных возможностей. При этом анаэробные возможности характеризуются анаэробной мощностью и анаэробной емкостью. Мощность, емкость и эффективность гликолитических процессов характеризуются такими показателями как: скорость накопления молочной кислоты, скорость выделения метаболического излишка CO_2, максимум накопления молочной кислоты, максимальный сдвиг pH (Карпман с соавт, 1988, Волков с соавт., 2000). Изменчивый характер нагрузок в хоккее вынуждает организм игрока вводить в действие анаэробный (бескислородный) энергетический потенциал. Это часто приводит к повышению уровня молочной кислоты в крови, который может достичь очень высоких значений – 120–150 мг %. Немаловажной с физиологической точки зрения является характеристика процессов усталости хоккеистов. Хоккей, как и множество других командных видов спорта, является интервальным видом спорта и требует постоянных проявлений высокой физической активности с периодами пониженной активности. Такие явления. как усталость либо снижение физической активности в течение матча, возможно, являются следствием совокупности некоторых факторов и проявляются в 3 различных вариантах (Mohretal, 2005):

1. Эпизодически, как следствие периодов высокой физической активности (временная усталость).

2. В начале второй половины матча (так называемая температурная усталость).

3. На поздних этапах матча (истощение).

За эти типы усталости отвечают различные физиологические механизмы. Временная усталость может быть связана с нарушением мышечного ионного гомеостаза. Нарушение двигательных способностей в первые минуты второй половины матча могут быть связаны со значительным снижением мышечной температуры. Уменьшение активности на поздних стадиях матча может быть связано с истощением гликогена и обезвоживанием мышц. Также существуют предположения, что и центральная нервная система ответственна за механизмы усталости, вялости и нарушения настроения спортсменов во время игры.

Тестирование отдельных показателей функциональной подготовленности хоккеистов высокой квалификации (мужчины и женщины) проводилось в научно-исследовательской лаборатории «Информационные технологии в спорте» Национального исследовательского университета Московского физико-технического института (В.Н. Селуянов и др., Москва, 2004–2015) (И.Ю. Шишков, 2008–2015). По изменению скорости легочной вентиляции оценивалась мощность аэробного и анаэробного порогов (АэП) и (АнП), а также потребление кислорода. Вычислялись показатели максимального по-

требления кислорода (МПК): реального и потенциального, МПК на уровне АэП и АнП. Показатели МПК потенциального демонстрировали возможное МПК хоккеиста в случае полного преобразования гликолитических мышечных волокон в окислительные мышечные волокна. Очень информативным физиологическим показателем функционального состояния спортсмена является и показатель максимальной алактатной мощности (МАМ).

Уровень аэробной подготовленности мышц ног оценивался по потреблению кислорода на уровне АнП. В мужской команде в конце подготовительного периода подготовки этот показатель составлял от 27–52 млO_2/мин/кг.

Таблица 4.2 – Нормы уровня аэробной подготовленности мышц ног

Баллы	1	2	3	4	5
АнП мышц ног, млO_2/мин/кг	Менее 35	35–39	40–44	45–49	50 и более

Скоростно-силовые возможности хоккеистов оценивались по максимальной алактатной мощности (МАМ). Результаты у мужчин в конце подготовительного периода составляли от 12,3 до 18,3 Вт/кг.

Таблица 4.3 – Нормы уровня скоростно-силовой подготовленности мышц ног

Баллы	1	2	3	4	5
МАМ, Вт/кг	Менее 10	10–10,9	11–11,9	12–12,9	13 и более

Интегральный показатель работоспособности хоккеистов оценивается по реальному максимальному потреблению кислорода ($МПК_р$). В конце подготовительного периода хоккеисты имели показатели от 47 до 76 млO_2/мин/кг. Нормы для хоккеистов высокой квалификации составляют 50–74 млO_2/мин/кг.

Важным физиологическим показателем, характеризующим потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы, является показатель максимального ударного объема сердца ($УОС_{max}$), максимального УОС относительно массы тела спортсмена ($УОС_{max\ отн.}$) и потенциальное максимальное потребление кислорода ($МПК_п$). В конце подготовительного периода $УОС_{max}$ хоккеистов изменялся в пределах 109–191 мл, УОС max.отн. соответственно от 1,47 до 2,48 мл/кг веса при норме для высококвалифицированных хоккеистов 2,01–2,17 мл/кг веса. Потенциальное максимальное потребление кислорода в этот период имело показатели от 47 до 80 млO_2/мин/кг при норме от 65 до 70 млO_2/мин/кг.

Проведенные исследования показали что работа в подготовительном периоде была проведена целенаправленно и игроки достигли высоких показателей функциональной подготовленности. Также следует отметить, что потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы практически у всех игроков команды еще не были исчерпаны, и ее функциональный потенциал мог быть увеличен за счет роста окислительных мышечных волокон, трансформации гликолитических мышечных волокон в окислительные.

Таблица 4.4 – Нормы уровня подготовленности сердечно-сосудистой системы хоккеистов

Баллы	1	2	3	4	5
МПКп	Менее 55	55–59	60–64	65–69	70 и более
$УОС_{max\ отн.}$, мл/кг	Менее 1,70	1,70–1,85	1,86–2,00	2,01–2,16	2,17 и более

Значительный интерес представляют данные, характеризующие динамику физиологических показателей нагрузки в ходе игры. Исследования (С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов, 2011) показали, что спортсменки начинают игру при ЧСС 110–130 уд/мин. Уже к третьей минуте ЧСС достигает величины 175–185 уд/мин, что свидетельствует об активном включении в игру. Максимальные величины ЧСС наблюдались у игроков после нескольких ускорений с максимальной и околомаксимальной интенсивностью, а также после единоборств с соперником, владеющим мячом. Пульсовая стоимость за матч (70 минут) составляла 12 500–13 000 ударов. В аэробных условиях (ЧСС до 150 уд/мин) хоккеистки выполняли 10 % времени. 30 % составило время игры в анаэробных условиях (ЧСС 180 уд/мин и выше). Доля смешанной аэробно-анаэробной энергетической работы составила 60 %. У некоторых хоккеисток при анализе динамики пульса в игре величина ЧСС 180 уд/мин и выше поддерживалась на протяжении 5 минут подряд. Такой факт объясняется двумя причинами: высоким темпом игры и уменьшением количества остановок в игре. Принятые в 2014 г. изменения правил игры в контексте неограниченного количества обратных замен привели к увеличению интенсивности игры, следовательно, и ее зрелищности. В этих условиях огромное преимущество получают команды, располагающие достаточным количеством игроков равной квалификации и имеющие возможность проводить замены, не снижающие общей эффективности игры.

Так, например, при проведении плановых с тактической точки зрения замен у игрока линии полузащиты при нахождении на поле несколько минут ЧСС достигала величины 189 уд/мин. Средняя величина пульса за смену составляла 173 уд/мин при общем игровом времени нахождения в игре 48 мин 20 с. С этой точки зрения интересны данные распределения пульса в зависимости от игрового времени (по С.К. Сарсания, 1991), представленные в таблице 4.5.

Таблица 4.5 – Величина частоты пульса в зависимости от времени игры

Величина ЧСС, уд/мин	до 132	133–144	145–156	157–168	169–180
% от общего времени игры	0–5	0–12	12–33	22–52	10–37

Сравнительные данные ЧСС хоккеиста во время игры в различных игровых видах спорта представлены в таблице 4.6.

Представленная таблица дает нам сравнительную характеристику хоккея на траве с другими игровыми видами спорта по частоте пульса и его процент от максимума. Исследования проводились до 2007-го. Также хотелось бы обратить внимание на ряд исследований в хоккее на траве, сделанных зарубежными коллегами из Индии, Ирландии, Шотландии и Австралии.

Таблица 4.6 – Сравнительные данные ЧСС хоккеиста во время игры в различных игровых видах спорта

Автор исследования	Вид спорта	Подробности	Показатели ЧСС во время соревнований
(Boyle et al., 1994)	Хоккей на траве	Муж. проф. Ирландия	159 уд/мин
(Paun et al., 2008)	Хоккей на траве	Муж. проф. Австралия	176±13 уд/мин
(Platanou & Geladas, 2006)	Водное поло		156±18 уд/мин
(O'Connor, 1999)	Тач-Регби	Муж. проф. Австралия	178 уд/мин
(Reilly & Keane, 2001)	Гэльский футбол	Муж. Ирландия	160 уд/мин
(Florida-James & Reilly, 1995)	Гэльский футбол	Муж. Ирландские клубы	81 % $ЧСС_{max}$
(Krustrup et al., 2005)	Футбол	Жен. проф. Дания	87 % $ЧСС_{max}$
(McInnes et al., 1995)	Баскетбол	Муж. проф. Австралия	89 % $ЧСС_{max}$
(Abdelkrim et al., 2007)	Баскетбол	Муж. проф. Тунис	91 % $ЧСС_{max}$
(Rodriguez-Alonso et al., 2003)	Баскетбол	Жен. междунар. Испания	94,6 % $ЧСС_{max}$
(Barbero-Alvarez et al., 2008)	Мини-футбол	Муж. проф. Испания	90 % $ЧСС_{max}$
С.К. Сарсания, В.Н. Селуянов, 1991	Хоккей на траве	Женщины, высшая лига СССР	173–189 уд/мин

Так, Ghosh и др. (1991) исследовали 54 игрока уровня национальной сборной Индии – 25 юниоров (18,8±0,6 лет) и 29 взрослых (25,1±2,1 лет). Уровень максимального потребления кислорода спортсменов составил 54,4 мл/кг/мин (юниоры), 53,8 мл/кг/мин (взрослые). Тест на уровень молочной кислоты, взятый спустя 2 минуты после матча, показал 4,2±1,9 (юниоры), 5,6±2,0 (взрослые). Средний пульс в игре составлял 143,4±15,3 уд/мин (юниоры), 156,6±15,1 уд/мин (взрослые).

Boyle и др. (1994) провели исследование 9 игроков мужской сборной Ирландии в возрасте 26±4,5 лет. Исследовался средний рост игроков, масса тела и процент жира в организме, а также максимальное потребление кислорода, которое составляло 61,8 мл/кг/мин при среднем пульсе за 9 игр 156,6±8 уд/мин.

Австралийский исследователь Spencer и др. (2004) провел анализ 14 австралийских игроков международного уровня (возраст – 26,0±3 года). Средние показатели максимального потребления кислорода составили 57,9±3,6 мл/кг/мин. Paun и др. (2008) провел наблюдения за 6 австралийскими игроками национальной лиги в возрасте 26,2±3,9 года. Наблюдения проводились в 4 матчах национальной лиги. Данные максимального потребления кислорода составляли 53,7±4,9 мл/кг/мин, содержание жира в организме хоккеиста –

12,8±5,9 %. Средний пульс составил 176±13 уд/мин, уровень сердцебиения более 85 % от максимума сохранялся на протяжении 60 % матча.

4.2. Физические и психические качества, характерные для хоккеистов на траве

4.2.1. Характеристика физических качеств

Современный хоккей на траве – это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующей от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Разнообразное содержание игровой деятельности требует комплексного развития всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Эти качества в значительной мере определяют уровень физического развития и здоровья спортсменов. В хоккее на траве все физические качества будут определяющими в достижении конечного результата. Отдельно следует отметить ловкость вследствие асинхронной работы рук и ног и игры только плоской стороной клюшки. Однако влияние того или иного качества различно не только вследствие разного игрового амплуа, но и в зависимости от этапа подготовки годового цикла, а также возраста хоккеистов.

Выносливость

Под выносливостью хоккеистов следует понимать способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении всего матча. Поскольку двигательная деятельность хоккеистов во время игры весьма разнообразна как по технике, так и по интенсивности передвижения, то выносливость будет определяться широким диапазоном физиологических сдвигов и биохимических реакций, происходящих в организме спортсмена: аэробных (общая выносливость), аэробно-анаэробных (смешанная выносливость) и анаэробных (скоростная выносливость).

В спортивной практике принято различать общую и специальную выносливость. Для хоккеистов способность длительное время играть в футбол, баскетбол, гандбол, плавать, бегать кроссы, ходить на лыжах связана с проявлением общей выносливости. Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной или малой интенсивности. Физиологической основой общей выносливости являются аэробные процессы, происходящие в организме хоккеиста при выполнении работы умеренной мощности. При выполнении такого вида тренировочных упражнений энергетические затраты полностью покрываются за счет аэробных (дыхательных) процессов. При этом ЧСС находится в пределах от 130 до 150–165 уд/мин. Основными факторами, определяющими эффективность аэробной производительности, будут:

а) повышение производительности систем внешнего дыхания (минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), скорость диффузии газов в легких);

б) повышение производительности систем кровообращения (минутный и ударный объемы, ЧСС, скорость кровотока);

в) повышение производительности системы крови (содержание гемоглобина);

г) повышение тканевой утилизации кислорода;

д) совершенствование слаженности всех систем.

Игра в хоккей без снижения точности и силы передач, результативности атаки ворот, эффективности единоборств с соперниками, скорости перемещения по полю и других действий в течение всего матча связана с проявлением специальной выносливости. Ее также можно назвать и смешанной выносливостью. Смешанная выносливость хоккеистов определяется их способностью выполнять двигательную и игровую деятельность длительное время в умеренном режиме либо кратковременную деятельность в зависимости от времени нахождения на поле, с максимальной интенсивностью, а также быстро переключаться с одного вида работы на другой.

В процессе совершенствования аэробно-анаэробных возможностей решаются следующие задачи:

а) повышение анаэробных возможностей (главным образом их гликолитического компонента);

б) повышение аэробных возможностей (в частности, совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем);

в) совершенствование быстроты переключения физиологических функций при изменении интенсивности работы;

г) повышение физиологических и функциональных границ устойчивости по отношению к сдвигам внутренней среды, вызванным напряженной работой.

Скоростную выносливость можно определить как способность поддерживать высокую скорость во время длительного повторного выполнения работы на дистанциях от 15 до 60–70 м у взрослых и от 5–10 до 30–50 м у юных хоккеистов. Физиологической основой скоростной выносливости являются креатинфосфатные и гликолитические механизмы энергообеспечения, происходящие в этом режиме двигательной активности в организме спортсмена.

Хоккей на траве, как и множество других командных видов спорта, является интервальным видом спорта и требует периодических эпизодов высокой физической активности, чередующихся с периодами с пониженным приложением сил. При этом именно выносливость является лимитирующим фактором достижения результата. Поэтому данному физическому качеству приковано повышенное внимание ученых и специалистов. Такие явления, как усталость либо пониженная физическая активность в течение матча, возможно, являются следствием совокупности некоторых факторов, влияющих на выносливость, и проявляются в 3 различных вариантах:

1. Случайно, как следствие периодов высокой физической активности (временная усталость).

2. В начале второй половины матча (так называемая температурная усталость).

3. На поздних этапах матча (истощение).

Временная усталость, с позиции физиологических механизмов ответственных за этот тип усталости, может быть связана с нарушением мышечного ионного гомеостаза. Снижение двигательной активности в первые минуты второй половины матча может быть связано со значительным снижением мышечной температуры. Значительное снижение активности в конце матча может быть связано с истощением гликогена и обезвоживанием мышц (Mohretal, 2005). Также существуют предположения, что и центральная нервная система несет ответственность за ощущения усталости, вялости и нарушения настроения (Meeusen, Watson & Dvorak, 2006), что также является определяющим фактором выносливости.

Быстрота и скоростные возможности

В хоккее на траве результат игровых действий зависит от того, насколько быстро игрок может оторваться от опекуна, войти с мячом в круг удара, пробить по воротам, выйти на перехват мяча или на подстраховку партнера.

Проявления скоростных движений выступают в совокупности с другими физическими качествами хоккеиста и во взаимодействии с выполнением сложных технических приемов. В таком случае принято говорить о комплексных скоростных способностях. К ним относятся быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность быстро набирать и поддерживать максимальную скорость. Скорость – это в большей степени физическая характеристика быстроты.

Способность развивать максимальную скорость определяется по фазе стартового разгона или стартовой скорости. В среднем это время составляет 5–6 секунд. Скоростная выносливость – это время, в течение которого хоккеист может сохранять достигнутую максимальную скорость. Быстрота смены движений и поворотов – это способность хоккеиста в связи с изменившейся ситуацией мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

Быстрота – это многофакторное качество и определяется несколькими не зависящими друг от друга формами: скрытым периодом двигательной реакции, скоростью одиночного сокращения и максимальной частотой движений. *Быстрота – способность совершать наибольшее количество движений в единицу времени или совершать движения в меньшем промежутке времени.*

Время двигательной реакции зависит от возбудимости рецептора, передачи возбуждения в ЦНС, обработки информации на различных уровнях ЦНС, проведения возбуждения от ЦНС к мышцам, возбуждения самой мышцы и ее сокращения.

Быстрота движения и темп определяются подвижностью нервных процессов (лабильностью) и нервных клеток, типом высшей нервной деятельности, композицией мышечных волокон (превалирование белых мышечных волокон – больший темп движений), уровнем владения техникой.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее

известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакции являются начало двигательного действия в розыгрыше спорного момента в игре, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т. п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения. Латентное время простой реакции у взрослых, как правило, не превышает 0,3 с. В хоккее на траве чаще мы встречаем сложные двигательные реакции, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой ситуации действий.

Функциональные характеристики центральной нервной системы периферического звена нервно-мышечного аппарата хоккеиста (подвижность нервных процессов, скорость, сила и частота нервных импульсов, соотношение быстрых и медленных мышечных волокон, реактивность мышц и их вязкость, способность мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное) характеризуют уровень развития быстроты.

Уровень координационных возможностей, техническое мастерство, предельная мобилизация волевых качеств имеет большое значение в проявлении быстроты. Быстрота также зависит и от энергетических возможностей организма: содержания креатанфосфата и АТФ в мышцах, скорости их расщепления и восстановления. На быстроту оказывают влияние самые различные факторы: температура, положение тела, разминка, процессы утомления, фаза дыхательного и сердечного циклов, биологический ритм жизнедеятельности организма, климатические условия, шумы, помехи, время суток и др.

Большое значение для хоккеистов имеют такие практические навыки комплексного проявления быстроты, как ведение мяча всеми способами, в особенности ведение с подкидкой мяча, передачи и забросы в движении, а не элементарные формы проявления быстроты.

Силовые и скоростно-силовые качества

В хоккее на траве нет силовых приемов. Но хоккеистам не обойтись без проявления такого качества, как сила.

Сила определяется как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Полевой игрок имеет дело с собственным весом, клюшкой и мячом, а вратарь с защитной экипировкой. В связи с этим они используют свою силу в основном для преодоления инерции собственного тела, удара по мячу и других технических действий. Начало движения, ускорение, остановка, изменение направления движения и ведения мяча, обводка, удар, бросок – вот те действия, в которых проявляется сила хоккеиста. Как видно, во всех случаях она носит динамический характер. В основном во время игры хоккеисты проявляют скоростно-силовые качества, комплексное сочетание силы и быстроты. Скоростно-силовые качества определяются способностью выполнять движения, связанные с ка-

ким-либо силовым сопротивлением в минимальный отрезок времени. К этим силовым противодействиям можно отнести:

а) преодоление силы тяжести веса тела самого спортсмена (удары по мячу, обводка, выходы на перехват мяча у вратарей; резкий старт и изменение направления во время бега и дриблинга и т. п.);

б) преодоление силы, связанной с забросами мяча, броском в ворота;

в) преодоление силы, вызванной силовым сопротивлением (единоборством) соперника, отбор мяча.

Ловкость и гибкость

Хоккей на траве – сложнокоординационный вид спорта, где такое физическое качество, как ловкость, занимает ведущее место. Ловкость хоккеиста проявляется прежде всего в действиях с клюшкой и мячом. Сама игра в хоккей способствует развитию ловкости.

Ловкость – это сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способностью быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором, передачами мяча и ударами, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Техника владения мячом требует асинхронного движения рук и ног, что присуще только хоккею на траве. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельности хоккеиста протекают в условиях постоянных единоборств и различных исходных положений, то станет понятным, насколько важен для эффективной игровой деятельности хоккеистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от формы суставной поверхности, эластичности мышечно-связочного аппарата и состояния нервной системы. В хоккее на траве она появляется при выполнении сложных технических приемов, таких как удар с ребра в выпаде, отбор мяча одной рукой, заброс мяча в движении, передачи «метлой», передачи и прострелы с ребра, игровые действия вратаря в падении и т. д. При хорошо развитой гибкости спортсмену легче использовать и другие свои качества (силу, быстроту, ловкость). Все движения он выполняет быстрее, затрачивает на них меньше энергии. При недостаточной гибкости у спортсменов:

а) замедляется темп приобретения двигательных навыков;

б) чаще обычного возникают повреждения;

в) не полностью используются двигательные качества;

г) ограничивается амплитуда движений, что снижает быстроту действий и приводит к повышенному напряжению мышц.

4.2.2. Характеристика психических качеств и особенности двигательных навыков

Как известно, в хоккее на траве спортсмены используют так называемый «правый хват», который свойственен леворуким людям. Поскольку в человеческой популяции левшей не более 15 %, то, начав заниматься этим видом спорта, большинству правшей приходится переучивать свой мозг, автоматически развивая правое полушарие. Чем раньше начинается процесс обучения технике хоккея на траве, тем легче, быстрее и качественнее проходит адаптация к учебно-тренировочному процессу. Доказано, что правое полушарие мозга отвечает за творческие способности, успехи в изучении языков, управление вниманием, эмоциональный, творческий и другие виды интеллекта, о важности развития которых сейчас заявляют ученые.

Регулярные занятия хоккеем на траве, как показали исследования (И.Ю. Шишков, 2018), приводят к качественным изменениям в развитии психических качеств. Профессиональный интерес представляет управление концентрацией внимания, которое относится к числу параметров психической деятельности, труднее всего поддающихся тренировке.

Механизмы соревновательной деятельности в хоккее на траве предусматривают одновременное протекание процессов восприятия, мышления и моторной деятельности. Результаты творческой деятельности выражаются в конкретных технико-тактических действиях, избираемых хоккеистом с учетом всех условий конкретной ситуации. Посредством этих действий и решаются стоящие перед ним тактические задачи, в основе которых лежат: восприятие, наблюдение, внимание как психические процессы, обеспечивающие ориентировку хоккеистов в сложных условиях игровых ситуаций; мышление, память, представления и творческое воображение как процессы, посредством которых на основе сигналов, полученных от органов чувств из внешней среды, осуществляется выбор решения в данной ситуации; быстрота двигательных реакций как важнейшая временная характеристика действий и нервных процессов, управляющих этими действиями.

Особенности двигательных навыков

По разнообразию двигательных навыков хоккей на траве является одним из наиболее сложных видов спорта. При этом почти все действия хоккеисту приходится совершать в условиях противоборства с игроками команды соперника. Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков хоккеистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные технические приемы, регулирует свои движения и мышечные усилия в зависимости от расстояния между собой и другими игроками (как своей команды, так и команды соперника), при этом контролируя клюшкой мяч с целью войти в радиус соперника. В хоккее на траве, в соответствии с правилами игры, разрешено играть только одной стороной клюшки. Эта уникальная особенность правил олимпийского вида спорта обязывает спортсмена постоянно поворачивать левую кисть, держащую клюшку в верхней ее части, для того чтобы

только плоской частью ее крюка контролировать мяч при ведении, обводке и передаче. Все это требует выработки зрительно-моторной координации, особенно периферического зрения, точных и дифференцированных пространственных движений.

Большое значение для хоккеистов при выполнении технических приемов имеет также дифференцировка мышечно-двигательных ощущений «чувство клюшки и мяча», которые имеют специализированный характер и специфичны только для хоккея на траве. Немаловажны и ощущения равновесия, так как во время выполнения ведений, обводок, единоборств и ударов хоккеисты часто оказываются в неустойчивом положении, и, находясь в таком положении, должны не только сохранять равновесие, но и выполнять сложные технические приемы.

Особенности процессов восприятия

Зрительные восприятия. Умение видеть как можно больше игроков, их расположение и перемещение по полю, непрерывное наблюдение за движением мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях – важнейшие качества хоккеистов. Как ни удивительно, эти качества связаны непосредственно с основной стойкой хоккеиста, так называемой правильной посадкой, позволяющей видеть не только мяч, но и все, что происходит в непосредственной близости. Это объем поля зрения. Соревновательная деятельность хоккеистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение, т. е. большой объем поля зрения. В процессе игры многие действия и приемы приходится совершать на основе именно периферического зрения. Если оно развито недостаточно, то обедняются и тактические действия хоккеиста, так как он принимает решение и выполняет тот или иной прием, ориентируясь только на находящихся перед ним игроков. Ограниченный объем поля зрения приводит к тому, что хоккеист не использует благоприятные ситуации для развития и завершения атаки, принимает неправильные и неадекватные сложившейся ситуации решения и тем самым создает условия для успешных действий соперника. Данные, полученные в ходе психологических обследований спортсменов высокой квалификации в состоянии спортивной формы и в состоянии нетренированности, показывают, что в состоянии нетренированности периферическое зрение заметно сужается (по В.В. Медведеву). Такое сужение объема поля зрения значительно снижает поток информации, а это значит, что игровой потенциал хоккеиста только из-за уменьшения периферического зрения снижается, как правило, на 25–30 %. Проще говоря, такой игрок хуже ориентируется, замечает меньше выгодных положений для продолжения или завершения атаки, совершает больше ошибок. Глубинное зрение, точность глазомера. Мастерство хоккеистов во многом зависит от точности глазомера (глубинного зрения). Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и игроком, владеющим мячом. От точного определения расстояния (до пар-

тнеров, ворот) зависит своевременность выполнения передачи, ее точность и направление.

Специализированные восприятия. Одним из признаков высокого спортивного мастерства хоккеиста является совершенное владение клюшкой и мячом, т. е. наличие у него очень тонкого, комплексного, специализированного восприятия – «чувства клюшки и мяча». В его основе лежит тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы при работе клюшкой с мячом. Главную роль при этом в сложном специализированном восприятии наряду с другими ощущениями играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения, особенно межмышечная координация левого предплечья и кисти. Благодаря этому хоккеист чувствует клюшку и мяч, силу своего удара и передачи, подкидку, дриблинг и очень тонко согласовывает с этим свои локомоторные передвижения. «Чувство клюшки и мяча» формируется в процессе длительной и систематической тренировки. Кроме того, для хоккея на траве специфичны и другие восприятия, такие как «чувство времени», «чувство пространства».

Особенности свойств внимания

Успешность игровых действий хоккеистов в значительной степени определяется высоким уровнем развития у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение, и переключение. В процессе игровых действий хоккеисту приходится одновременно воспринимать большое количество объектов или их элементов, что и определяет объем его внимания.

Например, отдельные элементы движения соперника, его взгляд и т. д., что позволяет ему быстро и правильно организовать и выполнить свои ответные действия, особенно в обводке соперника. Внимание во время игры имеет произвольный характер, игрок сознательно сосредотачивается на процессе игры, отвлекаясь от всех посторонних раздражителей. Важнейшая особенность внимания хоккеиста – его высокая интенсивность, доходящая в наиболее ответственные моменты игры до предельной напряженности. Так как современный хоккей отличают быстрые и внезапные действия, игрок при необходимости должен уметь мгновенно повышать интенсивность своего внимания. Чем интенсивнее внимание, тем больше нервной энергии затрачивает хоккеист. Длительность игры, разнообразие тактических ситуаций требуют также высокой устойчивости внимания, сохранения способности к эффективной мобилизации его на протяжении всего поединка, что, в конечном счете, сказывается на эффективности игры. Рядом исследований установлено, что устойчивость внимания хоккеистов после первой четверти игры под влиянием утомления и других факторов нередко снижается, что, естественно, влечет за собой увеличение количества всевозможных ошибок. Современный хоккей характеризуется высокой скоростью передач мяча, хоккеист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные технические действия с мячом. Принимая мяч, хоккеист одновременно распределяет внимание между многими моментами: определяет расстояние до

мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды соперника, выбирает способ обработки мяча и направление дальнейшего движения с ним. Количество таких одновременно или последовательно происходящих эпизодов может быть различным, так же, как и степень их отчетливого восприятия. Все это характеризует распределение внимания.

Одним из важнейших звеньев структуры психологической подготовленности в команде является вратарь. Вратарь в большей степени чем полевой игрок должен обладать такими особенностями свойств внимания, как прогнозирование хода событий на поле, действий соперника, умение предвидеть его наиболее вероятные технико-тактические решения. Умение концентрировать внимание на всех этих элементах позволяет вратарю своевременно реагировать на действия соперника, противопоставить ему эффективные средства защиты. Особое значение в соревновательной деятельности хоккеиста в зависимости от хода игры имеет быстрота переключения внимания с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, хоккеист выполняет за игру от 70 до 120 технико-тактических действий с мячом, а в течение секунды внимание игрока переключается поочередно на 3–5 объектов. Как было отмечено выше, все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности.

Мышление и особенности реакций в хоккее на траве

В хоккее на траве как интеллектуальном виде спорта особняком стоит тактическое мышление спортсмена. Умение вовремя пользоваться разнообразными тактическими навыками следует рассматривать как одну из сильных сторон технико-тактических действий хоккеиста. Именно в применении в процессе игры целесообразных и адекватных сложившейся ситуации технико-тактических действий реализуется тактическое мышление хоккеиста. Содержательными и функциональными особенностями данной деятельности являются: процесс быстрой и адекватной оценки непрерывно меняющихся игровых ситуаций; выбор эффективного тактического решения; процесс планирования игровых действий и реализации тактических замыслов; предвидение действий противника и маскировка собственных намерений. Рассматривая тактическое мышление хоккеиста как разновидность человеческого мышления, получившую название оперативного мышления, необходимо выделить ряд основных его специфических признаков:

1. Действенный характер мышления. В процессе выполнения того или иного технического приема мышление включено в само действие, неотделимо от него и выражается не только в отыскивании правильного тактического хода, но и в его реализации. Так, принимая мяч, хоккеист должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, мгновенно спланировать свои действия, принять наиболее правильное в данный момент решение и реализовать его в быстром и точном приеме.

2. Наглядно-образный характер мышления. Он требует высокого уровня развития пространственных и временных представлений в процессе групповых взаимодействий.

3. Скорость мышления. Высокий темп игры, быстрое изменение игровых ситуаций требуют от игроков умения почти мгновенно оценивать обстановку, принимать целесообразное решение и выполнять его. Следовательно, мышление хоккеиста должно отличаться максимальной быстротой протекания мыслительных процессов. К условиям, обеспечивающим быстроту протекания мыслительных процессов, следует отнести высокую интенсивность и устойчивость внимания, наличие большого опыта и состояние высокой тренированности. Скорость протекания мыслительных процессов зависит также от разнообразия технического арсенала игрока, от теоретических знаний и особенно практических умений и навыков, которыми владеет спортсмен. Экспериментальные исследования показывают: тактическое мышление является ведущим качеством, определяющим эффективность игровой деятельности хоккеиста. Высококвалифицированные хоккеисты существенно опережают менее квалифицированных, а также юношей, занимающихся хоккеем на траве, по скорости решения оперативных (тактических) задач.

Характерной особенностью соревновательной деятельности хоккеистов является не только скорость протекания процессов мышления. Обстановка в ходе игры настолько изменчива, что требует чрезвычайной готовности игроков к быстрой реакции. Задержка в восприятии, выборе и осуществлении решения приводит к опозданию ответных действий спортсмена. Следовательно, время двигательных реакций – один из важных показателей эффективности игровой деятельности. В широком смысле понятие «реакция» означает закономерный ответ на внешнее воздействие. Различают две разновидности сенсомоторных реакций: простые и сложные. Самой элементарной из них является простая реакция, в которой процесс реагирования очень упрощен: имеется один заранее известный раздражитель (сигнал) и заранее известное и хорошо заученное ответное действие. В хоккее почти нет простых реакций, а характерная особенность сложных заключается в том, что раздражители, на которые реагирует хоккеист, расположены на большом пространстве и находятся не только перед ним, но и справа, и слева, а нередко и сзади него. Разновидностями сложных реакций в хоккее являются:

а) реакции выбора;

б) дифференцированные реакции (с переключением сигнального раздражителя и торможением);

в) антиципирующие реакции (реакции с упреждением на движущийся объект – РДО);

г) реакции на сигналы периферии поля зрения.

Различные показатели сенсомоторных реакций хоккеистов широко используются в оценке их подготовленности. Показатели сложных реакций изучаются в более широком диапазоне.

Особенности реакции выбора в большей степени отражают быстроту и точность переработки информации хоккеистами в процессе действий, обусловливают эффективность их деятельности. Данные изучения у хоккеистов быстроты и точности реакций на движущийся объект позволяют утверждать, что рассматриваемая реакция поддается тренировке, имеет очень тесную связь с уровнем подготовленности хоккеиста, эффективностью его деятельности.

Особенности эмоциональных процессов

Для эмоций хоккеистов во время игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные состояния, интенсивные переживания удовольствия и неудовольствия, но и то, что переменность успеха в процессе игры определяет резкую их смену. Интенсивность эмоциональных состояний находится в прямой зависимости от значимости и ответственности игры. Чем важнее игра, тем интенсивнее эмоциональное состояние. В течение игры интенсивность эмоциональных состояний также неодинакова. Повышается она обычно в ответственные моменты игры, особенно при возникновении опасных моментов у ворот. Игра в хоккей на траве, являясь борьбой двух коллективов, требует единой целеустремленности всех игроков команды, взаимной поддержки и помощи друг другу, готовности каждого хоккеиста играть с максимальным напряжением для достижения победы своей команды. Важнейшее значение для хоккеистов имеет проявление у них чувства товарищества, коллективизма, чувства долга и ответственности.

Волевые качества

Чтобы развивать те или иные волевые качества, необходимо, прежде всего, исходить из специфических трудностей хоккея на траве, с которыми сталкиваются игроки в процессе соревновательной деятельности. Существуют два вида трудностей: объективные, которые обусловлены особенностями (спецификой) вида спорта, и субъективные, обусловленные особенностями личности спортсмена. В свою очередь, объективные трудности можно подразделить на следующие:

1. Трудности, связанные с физической подготовкой хоккеиста и его физическими состояниями:

а) большая физическая нагрузка;

б) необходимость многократных ускорений и рывков с максимальной скоростью;

в) необходимость преодоления болевых ощущений.

2. Трудности, связанные с выполнением многообразных технических приемов:

а) необходимость высокой точности передач и приемов мяча в движении, координации при перехватах и единоборствах;

б) необходимость быстрого переключения с одних двигательных действий на другие, с одних технических движений на другие.

3. Трудности, связанные с тактическими действиями хоккеистов:

а) необходимость быстрой и точной ориентировки в сложной и непрерывно меняющейся обстановке;

б) необходимость быстрого и целесообразного реагирования на меняющуюся обстановку;

в) необходимость быстрой перестройки намеченных планов и решений.

4. Трудности, связанные с общими условиями соревновательной деятельности хоккеистов и обстановкой, в которой проводится игра:

а) наличие сильных посторонних раздражителей, в частности бурно реагирующих зрителей;

б) неблагоприятные условия для игры (сильный дождь, снег, очень высокая или, наоборот, низкая температура);

в) переменность успеха и неудач, возможность неожиданного перехода игрового преимущества на сторону противника;

г) недостаточные промежутки времени между отдельными играми и слишком большое количество проводимых в сезоне игр.

5. Трудности, связанные с учебно-тренировочной работой:

а) необходимость систематической учебно-тренировочной работы в течение ряда лет;

б) необходимость соблюдения режима.

Субъективные трудности обусловлены отрицательными предстартовыми состояниями, неблагоприятными эмоциональными состояниями во время игры, включающими боязнь поражения, боязнь противника, ответственности, травмы и т. д. Специфика хоккея на траве, характер и содержание соревновательной деятельности и условия, в которых она протекает, требуют и специального развития тех или иных сторон психики хоккеиста: его восприятий и представлений, памяти и внимания, мышления и быстроты двигательных реакций, эмоций и морально-волевых качеств. Развитие данных психических качеств хоккеистов должно осуществляться планомерно и целенаправленно в ходе тренировочного процесса.

? Вопросы для самоконтроля

1. Какие вы знаете научные исследования в хоккее на траве?
2. Приведите примеры статистических данных технико-тактических действий в игре хоккеистов высшей квалификации.
3. Использование GPS-навигации в мониторинге активности хоккеистов в игре.
4. Физиологическая характеристика соревновательной деятельности хоккеистов.
5. Современные правила игры и их влияние на изменение тактики игры. Требования, предъявляемые к функциональной подготовленности хоккеистов.
6. Физические качества и их проявление в хоккее на траве.
7. Быстрота и формы ее проявления.
8. Сила и скоростно-силовые качества.
9. Физиологические основы выносливости.
10. Ловкость как комплексное проявление физических качеств.
11. Гибкость и ее значение для хоккеиста.

12. Почему хоккей на траве влияет на качественное развитие психических качеств?
13. В чем заключается особенность двигательных навыков в хоккее на траве?
14. С какими техническими навыками связаны процессы восприятия хоккеиста?
15. Периферическое зрение хоккеиста и его значение.
16. Свойства внимания.
17. Перечислите основные психические качества, характерные для хоккеиста.
18. Двигательная реакция как один из важных показателей эффективности игровой деятельности хоккеистов. Приведите примеры. Виды реакций.
19. Особенности эмоциональных процессов хоккеистов.
20. Волевые качества и преодоление трудностей.

Литература:

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1991. – 287 с.
2. Иванов, В. В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В. В. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 256 с.
3. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
5. Смирнов, Ю. И. Основные свойства и показатели спортивной подготовленности: учеб. пособие / Ю. И. Смирнов. – Малаховка: МОГИФК, 1987. – 47 с.
6. Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: учеб. пособие / В. Н. Селуянов, М. П. Шестаков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 112 с.
7. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография/ С. Ю. Тюленьков. – М.: ФиС, 2007. – 352 с.
8. Футбол: ечебник для ин-тов физ. культуры / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.
9. Шишков, И. Ю. Влияние занятий хоккеем на траве на развитие творческого интеллекта и управление концентрацией внимания (предварительные исследования) / И. Ю. Шишков // II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 1. – С. 358–362.
10. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом: учеб. метод. пособие / И. Ю. Шишков В. Э. Клачков, А. Л. Екименко. – Минск: Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Белорусская федерация хоккея на траве, 2010. – 64 с.
11. Lythe, J. The physical demands of elite men's field hockey and the effects of differing substitution methods on the physical and technical outputs of strikers during match play / J. Lythe // Division of Sport and Recreation, Auckland University of Technology. – 2008. – 160 p.

Глава V
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ХОККЕЕ НА ТРАВЕ

5.1. Единство обучения, тренировки и воспитания

Спортивная подготовка хоккеистов – это многолетний специально организованный педагогический процесс, связанный с использованием всей совокупности необходимых средств, методов, условий и направленный на достижение высокого спортивного мастерства. Цели и задачи спортивной подготовки решаются в процессе обучения, тренировки и воспитания. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися необходимой системой знаний, умений и навыков. Основное содержание обучения – это освоение «школы», т. е. техники, основных базовых индивидуальных и групповых технико-тактических действий, формирование умений тренировочной и соревновательной деятельности. При этом обучение самым непосредственным образом связано с физическим развитием занимающихся.

Тренировка – дальнейший специализированный этап спортивного совершенствования, направленный на углубленное развитие технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств. Между обучением и тренировкой нет резкой грани, так как, обучая, мы одновременно тренируем, а тренируя – обучаем. Условное разделение этих понятий позволяет более четко определять задачи для каждого этапа многолетней подготовки, выбирать наиболее эффективные средства и методы для их решения. Причем удельный вес обучения и тренировки в структуре различных этапов подготовки неодинаков. Процесс обучения и тренировки должен носить воспитывающий характер.

Воспитание – это целеустремленное и систематическое воздействие на психологию воспитуемого. Совершенствование морально-волевых качеств и психологических возможностей – главные задачи процесса воспитания спортсменов. Обучение, тренировка, воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены прежде всего единством согласованной деятельности тренера и коллектива хоккеистов. Задачи подготовки высококвалифицированных хоккеистов могут быть решены только при условии ведущей роли тренера. Он должен опираться в работе на научно обоснованную теорию, академические знания, непрерывно совершенствовать специальные знания, быть в курсе последних достижений науки и практики и уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки хоккеистов.

5.2. Задачи обучения и тренировки

Целевой установкой подготовки хоккеистов является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям мирового хоккея на траве и способных добиваться высоких спортивных результатов на чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх.

Исходя из цели подготовки, в процессе обучения и тренировки хоккеистов решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Достижение высокого уровня основных физических качеств и совершенное овладение техникой и тактикой игры.
4. Достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности и приобретение навыков их реализации в условиях соревнований.
5. Приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются задачи отдельных этапов многолетней подготовки юных и квалифицированных хоккеистов.

5.3. Особенности обучения техническим действиям и формирование навыков

Хоккей на траве относится к сложнокоординационным игровым видам спорта, в которых обучение является крайне важным процессом. Одна из задач процесса обучения и тренировки – формирование специфических двигательных умений и навыков.

Общая схема формирования двигательного навыка представлена на рисунке 5.1.

На первой стадии обучения сообщаются сведения о значении, сущности двигательной задачи и путях ее решения. Формирование соответствующих знаний на основе рассказа об изучаемом действии, показа и сопровождающего комментария не только концентрирует внимание учеников на программе действия, но и усиливает мотивацию к овладению техническим приемом. Необходимая информация и полученные знания предполагают формирование представлений об изучаемом действии.

Кроме создания зрительного и логического образов, основанных на наблюдении и объяснении, формируется кинестетический образ, связанный с ощущениями, возникающими при практических попытках исполнить технический прием, решить поставленные задачи. На основе полноценных представлений появляются **двигательные умения**. Это еще та степень владения двигательным действием, которая характеризуется повышенной концентра-

цией внимания на структуре движения, нестабильностью результата, неустойчивостью к сбивающим факторам, недостаточной прочностью усвоения.

Рисунок 5.1 –Формирование двигательного навыка (по М.М. Богену)

В процессе многократного повторения и необходимой коррекции структуры двигательного действия оно уточняется и прочно запоминается, координационные и другие механизмы движения постепенно автоматизируются. Двигательное умение превращается в **навык**.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, техническим приемом, когда управление им осуществляется автоматизированно. Двигательное действие отличается слитностью движения, которая проявляется в легкости, взаимосвязанной координации и устойчивой ритмичности. Оно характеризуется стабильностью результата и устойчивостью к сбивающим факторам (утомление, эмоциональные сдвиги, активное противодействие соперника, длительный перерыв в тренировке, неблагоприятные внешние условия, повышенное требование к быстроте, усилиям и некоторые другие).

Формирование сложных двигательных навыков проходит успешнее, если используется двигательный опыт и учитывается так называемый положительный перенос ранее приобретенных навыков. Успешность обучения обусловливается также физической, координационной и психической готовностью занимающихся к освоению конкретного действия.

Следует помнить и о так называемом **отрицательном навыке**. Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Наиболее часто отрицательный перенос навыков проявляется в тех случаях, когда в структуре двигательных действий имеется сходство в начальной фазе и в финале, но существенные различия проявляются в их главных промежуточных фазах. Например, удар по мячу сверху. Подготовительная (подход) и заключительная (проводка) фазы выполняются правильно, а

положение рук и движение плечевого пояса требуют особого внимания и правильной последовательности движений.

5.4. Структура процесса обучения

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование. Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации учебного процесса.

Первоначальное обучение. Цель данного этапа – освоение основ изучаемого приема или действия. Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения. Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его не велик, рассказ должен быть четким, кратким, образным. Повторный показ (не более 2–3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие.

Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз. Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях.

При обучении технике и тактике хоккея на траве преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания. При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы. Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые сложнокоординационные упражнения быстро вызывают у начинающих хоккеистов утомление соответствующих нервных

центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: 2–3 серии по 8–12 повторений в каждой. Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия.

Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности занимающихся. Обычно изучение нового технического приема продолжается в течение 3–5 последующих уроков. Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия. Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения.

Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

Углубленное разучивание. Цель обучения на этапе – детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык. Происходит необходимая перестройка регуляторных процессов в ЦНС (концентрация возбуждения, развитие внутреннего торможения и др.), что способствует правильному, четкому и свободному выполнению изучаемых движений. Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т. д.

Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки. На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленны. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений. Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения,

что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах.

Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений – 30 и 70 %. Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий. На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10–12 мин, после чего вводят 3,5–5-минутные переключения. Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в таком же временном отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

Закрепление и совершенствование. Основные задачи этого этапа – дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированности и формирование навыка надежного применения в игровых условиях. На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий.

Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью различных методических приемов: изменение обстановки, в которой действует хоккеист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на засыпном поле или на поле с поливом, на мини-площадках); изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля); изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т. д.). Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов совершенствования технико-тактического мастерства хоккеиста и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

Использование «сопряженного метода» дает возможность одновременного и целенаправленного воздействия как на структуру движений, так и на физические качества.

5.5. Формы организации обучения и тренировки

Основной формой организации обучения и тренировки хоккеистов является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса.

К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание урока должно отвечать **конкретным задачам** с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части – функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основой части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15–20 % общего времени. Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т. д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер с наивысшим уровнем в середине основной части. Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70–80 % общего времени.

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5–10 % общего времени. В зависимости от цели и задач в подготовке хоккеистов используют комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных хоккеистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения урока являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия. Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в хоккее на траве предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач и особенно стандартных положений. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные хоккеисты получают самостоятельные задания (например, вратари).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация. В индивидуальных занятиях используются различные средства и методы развития или совершенствования технико-тактической подготовленности хоккеиста с учетом его индивидуальных особенностей.

5.6. Основные средства и методы обучения и тренировки

5.6.1. Средства обучения и тренировки

Основным средством подготовки хоккеистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Количество применяемых в подготовке хоккеистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо, в первую очередь, четко представлять специфику содержания упражнения.

Содержание упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Таким образом, отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки. Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки хоккеистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию.

Исходя из особенностей хоккея на траве и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т. е. упражнения с мячом, и неспецифические, т. е. упражнения без мяча (рис. 5.2). Специфические упражнения, применяемые в тренировке хоккеистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в хоккей на траве и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по хоккею на траве. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций.

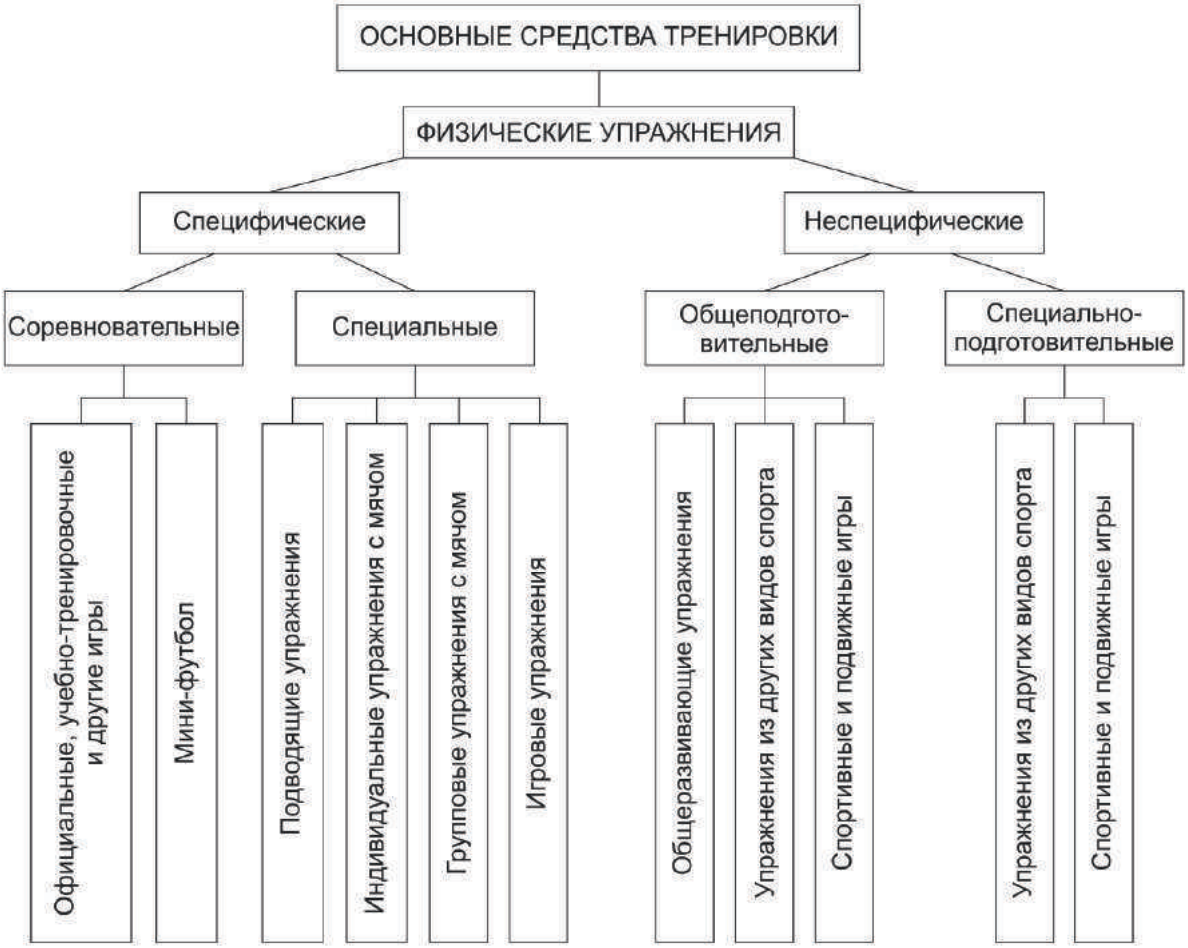


Рисунок 5.2 – Классификация основных средств тренировки

По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-хоккею.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств. К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (ведения, удары, броски, остановки, передачи всеми способами, взаимодействия в парах, тройках и т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты» на удержание мяча, стандартные ситуации и т. д.). Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки хоккеиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений. Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха, и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т. д.) не дают возможности использовать специальные средства. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

5.6.2. Методы обучения и тренировки

Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод – способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные (рис. 5.3). В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией хоккеистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

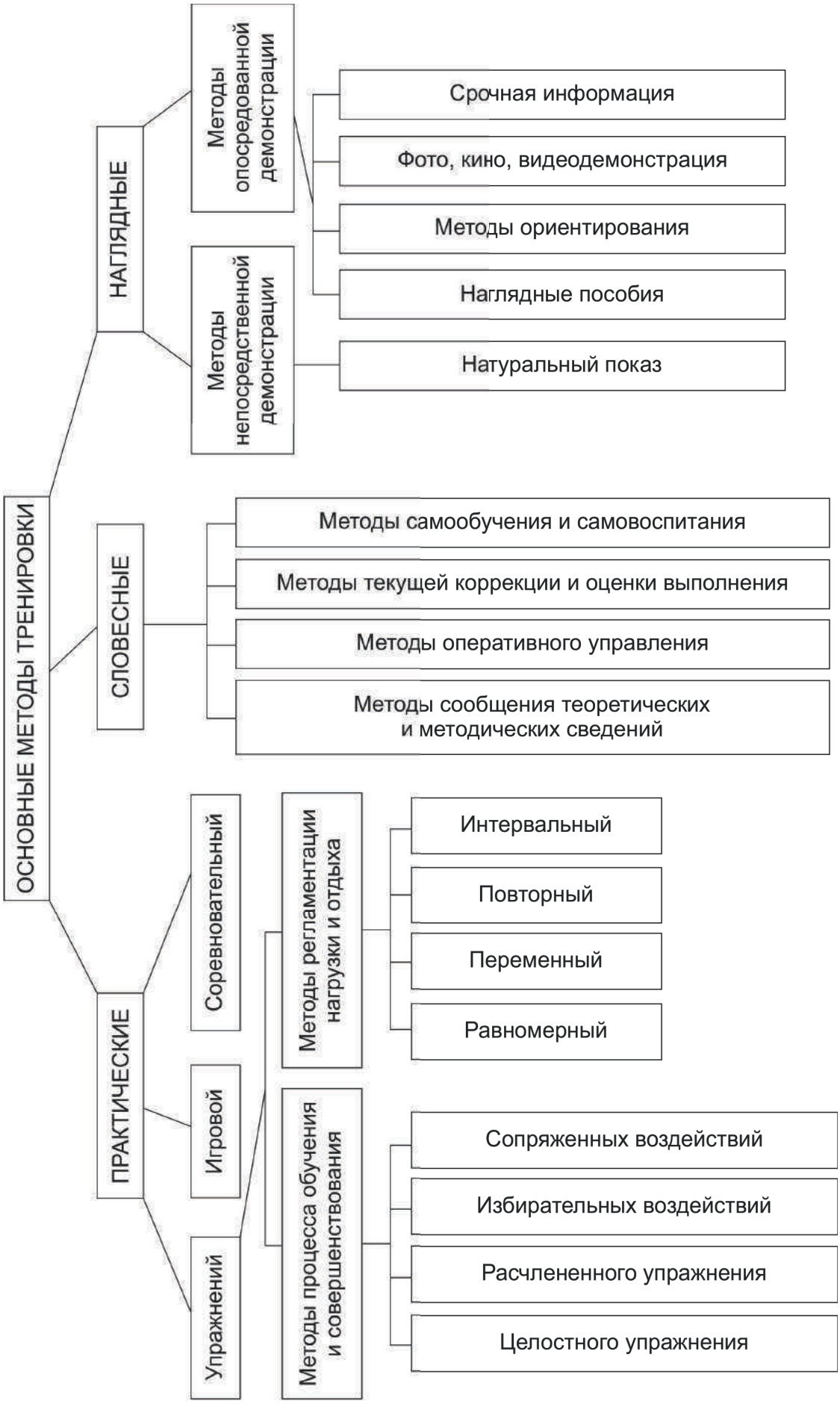


Рисунок 5.3 – Классификация методов спортивной тренировки

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Следующая большая группа методов основана на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т. д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. Иную основу имеет метод избирательных воздействий. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники хоккея на траве, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кроссы, плавание, ведение мяча и т. д.). Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет

варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т. п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании во многом устраняется монотонность в работе. Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха. Длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность четкой организации занимающихся, достаточно точной регламентации нагрузки, своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических навыков или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов хоккея на траве. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствие их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению.

В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, которые получили название круговой тренировки.

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру. Большинство упражнений носит локальный характер, т. е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются также и отдельные технико-тактические навыки. Ценной чертой круговой тренировки является возможность строго индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, тех-

нико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций, динамичность действий не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможности более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у хоккеистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т. д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью хоккеистов.

Словесные методы. Практически все стороны деятельности тренера связаны с использованием слова. С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время словесные методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих хоккеистов.

Методы обеспечения наглядности. Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий от изучаемых упражнений в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т. д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое обучение?
2. Что такое тренировка?
3. Что такое воспитание?
4. Перечислите задачи обучения и тренировки.
5. Особенности обучения техническим действиям юных хоккеистов.
6. Что такое двигательный навык? Что такое отрицательный перенос навыка?
7. Перечислите этапы процесса обучения.
8. Стереотипные и вариативные повторения в процессе обучения.
9. Приведите примеры совершенствования двигательных навыков с помощью различных методических приемов.
10. Формы организации обучения и тренировки.
11. Какое влияние оказывает упражнение на организм спортсмена?
12. Классификация средств тренировки.
13. Что вы понимаете под термином «метод тренировки»?
14. Чем определяется выбор метода тренировки?
15. Классификация методов спортивной тренировки.
16. Что такое сопряженный метод тренировки?
17. Равномерный и переменный метод тренировки, их особенности.
18. Что такое интервальный метод тренировки?
19. Приведите пример круговой тренировки.
20. Игровой и соревновательный методы, их общие и специфические характеристики.

Литература

1. Индорхоккей в школе: краткое метод. пособие: пер. с исп. / под ред. И. Ю. Шишкова. – М.: Спорт и культура, 2002. – 56 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
3. Федотова, Е. В. Игра и подготовка вратаря в хоккее на траве / Е. В. Федотова, Г. Д. Инжуватова. – М.: ФХТР, 2012. – 214 с., ил.
4. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
5. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.
6. Хоккей на траве: программа спорт. подготовки для дет.-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Федеральное агенство по физ. культуре и спорту; авт.-сост.: Е. Ф. Федотова, Г. Г. Удилов. – М.: Советский спорт, 2007. – 164 с.
7. Хоккей на траві: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійского резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / під ред. В. М. Костюкевча, Федерації хоккею на траві Украіїни, 1993. –163 с.
8. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом: учеб.-метод. пособие / И. Ю. Шишков В. Э Клачков, А. Л. Екименко. – Минск: Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Белорусская федерация хоккея на траве, 2010. – 64 с.

Глава VI
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

6.1. Особенности подготовки юных хоккеистов в ведущих странах мира

В ведущих странах мира существует различный подход к подготовке юных хоккеистов. Так, например, в США существует так называемая Программа основ хоккея на траве FUNdamental Field Hockey. Цель этой программы – дать детям по всей стране возможность играть в хоккей на траве на уроках физкультуры, в парках и центрах спортивного образования. После завершения программы FUNdamental Field Hockey у детей есть шанс продолжать игру в местном клубе. Хоккей на траве в США имеет долгосрочный стратегический план по развитию олимпийской игры: улучшить развитие спорта за счет предоставления возможностей для занятий хоккеем детям в возрасте 7–11 лет. Занятия в Германии начинаются с 3 лет. Как правило, это традиционно сложившаяся клубная система подготовки. В возрасте 3–7 лет собираются группы начальной подготовки. С 7 лет происходит формирование одновозрастных групп для участия в различных соревнованиях. С 18 лет в Германии начинают формироваться сборные команды. В Нидерландах и Бельгии также существуют программы обучения юных хоккеистов, подготовленные национальными федерациями. Особое внимание основам обучения хоккею на траве уделяется в Великобритании и странах ее содружества (Австралии, Канаде, Новой Зеландии, ЮАР). В этих странах хоккей на травее является обязательным предметом обучения в колледжах.

6.2. Организационные формы подготовки юных хоккеистов в Республике Беларусь

На сегодняшний день в отделениях спортивных школ в Республике Беларусь хоккеем на траве занимаются более тысячи детей. Основополагающим и регламентирующим документом в подготовке юных спортсменов является Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 14 апреля 2008 г. № 14 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта», а также приказ Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 октября 2009 г. № 735, утверждающий программу для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва. Программа составлена на основе директивных и

нормативных документов Министерства образования, труда и социальной защиты, финансов с учетом передового опыта работы с юными спортсменами и результатов научных исследований и тенденций развития хоккея на траве как вида спорта.

В настоящее время в Республике Беларусь продолжает формироваться система подготовки юных хоккеистов на основании существующих отделений и школ в городах Минск, Гомель, Гродно, Брест, Орша, Барановичи, Смолевичи в агрогородке Замосточье Минской области, в городском поселке Хотимске Витебской области.

Спортивная школа любого вида и наименования создается в системе профсоюзов, спорткомитетов, других ведомств и организаций по собственной инициативе учредителя и регистрируется органом местного самоуправления в заявительном порядке. Для регистрации учредитель представляет заявление, решение о создании спортивной школы, ее устав. Финансовые и материальные средства спортивной школы, закрепленные за ней учредителем или являющиеся ее собственностью, используются по ее усмотрению в соответствии с уставом. Основной задачей спортивных школ является подготовка всесторонне развитых юных хоккеистов, обеспечение улучшения их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и необходимых условиях могут создаваться группы спортивного совершенствования. Методической базой деятельности спортивных школ является «Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений» (Минск, 2009). Работа с детьми организуется в течение календарного года.

В каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану (обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирования и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская и инструкторская практика учащихся. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы представлены в таблице 6.1. По решению учредителя и по согласованию с органами государственного управления физической культуры и спорта субъектов Республики Беларусь ДЮСШ может быть реорганизована в СДЮШОР. Наряду с общими задачами перед СДЮШОР поставлена конкретная цель – готовить высококвалифицированных хоккеистов, включая кандидатов в сборные команды страны. В СДЮШОР формируются группы начальной подготовки (по решению учредителя), учебно-тренировочные и группы спортивного совершенствования. Одной из эффективных форм работы ДЮСШ и СДЮШОР являются спецклассы. Создание оптимальных

условий для рационального сочетания учебы в общеобразовательной школе и углубленного тренировочного процесса позволяет успешно осуществлять подготовку всесторонне развитых юных хоккеистов.

Таблица 6.1 – Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления на этапы (по годам) и наполняемость учебных групп

Этапы спортивной подготовки (по годам, критериям)	Продол-жительность (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость учебной группы (человек)
Начальной подготовки:	2–3		
1-й год	1	7	10–14
2-й год	1–2	8	10–14
Учебно-тренировочный:	6–7		
1-й год	1	9	10–12
2-й год	1	10	10–12
3-й год	1	11	10
свыше 3 лет	3–4	12	10
Спортивного совершенствования:	4–5		
1-й год	1	14	6
2-й год	1	15	6
свыше 2 лет	2–3	16	6
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	3–5*	17	6

В группы начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься хоккеем на траве, имеющие предрасположенность к данному виду спорта, не имеющие отклонений в состоянии здоровья. Зачисление учащихся проводится по заявлению поступающего при согласии родителей и наличии допуска врача.

Зачисление спортсменов-учащихся в специализированные учебно-спортивные учреждения на очередной год обучения производится на основе тестирования общей, специальной физической и технической подготовленности и выполнения требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки. Учащиеся, не выполнившие контрольные нормативы, могут остаться на повторный год обучения.

6.3. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей, закономерности и

этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий хоккеем.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший (7–10 лет), подростковый (11–14 лет) и юношеский (15–18 лет). Такое деление на возрастные группы соответствует действующей ныне сети детско-юношеских спортивных школ, воспитательно-оздоровительных учреждений в нашей стране. Есть такое понятие, как «биологический возраст». Означает оно достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных хоккеистов.

Спорт оказывает особое влияние на психику юного спортсмена благодаря только ему присущим особенностям. Главными из этих особенностей являются систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия юных спортсменов, соревновательный характер спортивного состязания, максимальное напряжение всех физических и психических сил.

6.3.1. Младший школьный возраст (7–10 лет)

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел – кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12–13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей младшего возраста очень велик. Принцип дружбы у мальчиков носит чисто внешний характер. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение сложной техники хоккея на траве в этом возрасте целесообразно

вести методом расчлененного обучения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении.

Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет. В возрасте 9–10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной, улучшается и нейропластичность. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7–10 лет происходят изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях (особенно неправильном положении в основной стойке), сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7–10 лет давать упражнения, способствующие укреплению мышц спины, с тем чтобы развитие позвоночного столба происходило без отклонений. При занятиях хоккеем большую нагрузку несут нижние конечности. Тренеры должны знать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Вес мышц у мальчиков 8 лет составляет 27 % веса тела, в возрасте 12 лет – 29,4 %. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения. Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее – малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданиями тренера на точность и частоту движений. Двигательная деятельность обусловливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем. Особенно важное значение для здоровья и полноценного функционирования организма ребенка 7–10 лет имеет формирование и функциональное состояние аппарата кровообращения. На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастном уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в

возрасте 10–11 лет. Сердце у юного спортсмена 7–10 лет маленькое. Пульс в покое равен 80–95 уд/мин, при нагрузке достигает 140–170 уд/мин. Отмечая способность 9–12-летних хоккеистов быстро приспосабливаться к совершаемой работе, необходимо иметь представление о некоторых особенностях их сердечной деятельности. Так, сердце мальчика при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови происходит у детей и подростков в основном за счет учащения сердечной деятельности при незначительном увеличении ударного объема. В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Окружность грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. У мальчиков в возрасте от 7 до 12 лет окружность грудной клетки увеличивается от 60 до 68 см; жизненная емкость легких возрастает с 1400 до 2200 мл. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. Сила дыхательных мышц с возрастом изменяется, однако наибольшее ее увеличение наблюдается в возрасте от 8 до 11 лет. При этом наблюдается значительное увеличение легочной вентиляции. Частота дыхания в этом возрасте в среднем равна 20–22 в минуту. Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7–10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют тщательного педагогического контроля при занятиях хоккеем на траве.

В 7 лет у девочек наступает так называемый второй физиологический криз. По мнению ученых, в период второго криза прекращается активная деятельность вилочковой железы, в результате чего «снимается тормоз» с деятельности половых и ряда других желез внутренней секреции, например гипофиза, коры надпочечников. Физиологический криз требует от организма ребенка большого напряжения и мобилизации всех его резервов, что приводит к повышенной утомляемости и нервно-психической уязвимости. Поэтому в процессе тренировки нужно быть особенно внимательным. В период этого криза девочка медленно, но неуклонно начинает переходить от эмоциональной жизни к жизни сознания. И спортивная школа всем своим укладом помогает преодолеть издержки критического возраста, быстрее войти в спокойное русло.

6.3.2. Подростковый возраст (11–14 лет)

Основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся в это время. Он характеризуется бурным созреванием желез внутренней секреции, значительными нейрогормональными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических

систем организма подростка. Установлено, что к 12-летнему возрасту получает все большее развитие регулирующий, тормозящий контроль головного мозга. Развивается процесс внутреннего торможения. Усиливается функция коры головного мозга, направленная на анализ и синтез высших раздражений, воспринимаемых анализаторами (зрительным, вестибулярным, кожным, двигательным и т. д.). К 13–14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 13–14 лет показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста. Научные данные говорят о том, что в этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте, овладевают новыми формами движений. В возрасте 11–13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще непосилен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12–13-летнего возраста. У подростков 13–14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления – интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства «взрослости». При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4–5 кг, роста – 4–6 см, окружности грудной клетки – 2–5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов. К 14–15 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4 % веса тела, в 15 лет – 33,6 %. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц.

Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног. У подростков 11–14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190–200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11–12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13–15 годам – 117/73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8–10 мин. Таким образом, в возрасте 11–14 лет организм мальчиков в основном сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

У подростков в связи с особенностями эндокринной деятельности отмечается повышенная возбудимость, неуравновешенность нервных процессов, быстрая утомляемость и вследствие этого – резкая, кажущаяся немотивированной смена настроений и поведения подростка. Все это в немалой мере объясняется совершающимся в этом возрасте процессом полового созревания, который у девочек начинается с 11–12, а у мальчиков несколько позже, с 12–13 лет, и заканчивается у девочек в среднем к 15, а у мальчиков к 16–17 годам. В эти годы девочки обгоняют в физическом развитии мальчиков: в 11–15 лет они и по росту, и по весовым показателям превосходят мальчиков, хотя в предыдущем возрасте преимущество в этом отношении было у мальчиков. Но, начиная с 15 лет, мальчики вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Половое созревание вносит резкие изменения в жизнедеятельность организма. Половые железы являются железами смешанного типа, выполняя двоякую функцию, относящуюся и к внутренней и к внешней секреции:

1) в созревшем состоянии они вырабатывают половые клетки;

2) выделяют внутрь организма половые гормоны, оказывающие очень сильное и разнообразное влияние на деятельность внутренних органов.

Обе эти функции половых желез активизируются неодновременно: эндокринная деятельность намного опережает выработку половых клеток. В результате, задолго до половой зрелости у подростков появляются вторичные половые признаки и происходит изменение общих форм тела (увеличение

грудных желез, интенсивное отложение жира в подкожной клетчатке, быстрый рост тазовых костей у девочек, ломка голоса и появление растительности на лице у мальчиков и т. д.). Одновременно у подростков появляются половые влечения, возникает интерес к сексуальным вопросам и т. п. При этом, поскольку половые влечения и возбуждения наступают ранее полового созревания, резко нарушается внутреннее равновесие организма, что получает свое отражение и в поведении подростка.

6.3.3. Юношеский возраст (15–18 лет)

Этот период характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей функционального уровня взрослого человека. Данный возраст связан с быстрым увеличением роста. Так, в период от 15 до 17 лет рост увеличивается на 5–7 см в год. Энергичный рост сопровождается увеличением веса тела. Наибольшее прибавление в весе наблюдается в возрасте 16–17 лет и в этот период достигает 4–6 кг и больше. Быстрое нарастание веса обусловлено не только интенсивным ростом, но и увеличением массы мышц. Особенно интенсивное развитие мышечной системы у юношей происходит после 15 лет, достигая к 17 годам 40–44 % веса тела. К 16–17 годам показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых. У девушек при выполнении физических упражнений функционирование систем организма несколько иное, чем у ребят. При выполнении упражнений субмаксимальной и переменной мощности работоспособность девушек составляет около 2/3 величин, наблюдаемых у ребят. Развитие выносливости составляет 85 % от соответствующего уровня взрослых. Костная система заканчивает формироваться к 18 годам. Так, полное срастание костей таза происходит в 16–18 лет; нижние отрезки тела грудины срастаются к 15–16 годам, кости стопы полностью формируются в 16–18 лет, характерные изгибы позвоночника – в 18–20 лет. К концу юношеского возраста происходит окончательное формирование вегетативной системы. К 18 годам продолжает снижаться ЧСС: в покое – до 61 уд/мин, при работе – до 170–190 уд/мин. Кровяное давление у 16–18-летних юношей равно 120/75 мм рт. ст. У юношей значительно возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и поведения, усиливаются процессы торможения. Их поведение становится более уравновешенным, психика более устойчива, чем у подростков. В целом организм юношей в 16–17 лет созрел для выполнения большой тренировочной работы, направленной на достижение высокого спортивного мастерства.

После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера добавляется задача оптимизации индивидуального плана работы каждой хоккеистки в связи с ее менструальным циклом. Как отмечают отдельные исследователи, на протяжении менструального цикла у девушек происходят изменения гормонального статуса, осуществляется сложная перестройка

нейрогуморальной регуляции дыхания и кровообращения, что обусловливает колебание работоспособности.

Таким образом, в практике спорта при организации тренировочного процесса большое значение имеют половозрастные характеристики. В частности, физиологически организм девушек к концу подросткового периода соответствует взрослому организму со всеми его особенностями, что позволяет приблизить тренировочную нагрузку к взрослым показателям.

6.4. Отбор юных хоккеистов

6.4.1. Теоретические основы отбора

Прежде чем говорить о принципах и особенностях отбора, необходимо остановиться на некоторых понятиях и определениях. Это связано с тем, что в практике многие тренеры, говоря о каких-то моментах отбора, подразумевают совершенно другие понятия. Итак, большинство специалистов считают, что отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы определения, на основе которых выявляются задатки и способности детей для специализации в том или ином виде спорта (В.П. Филин, Н.Ж. Булгакова и др.). В то же время отбор является важной и органичной частью учебно-тренировочного процесса, так как способствует решению основной задачи спортивной подготовки – достижению высоких спортивных результатов (М.С. Бриль). Однозначно, отбор является составной частью системы многолетней подготовки хоккеистов.

Спортивная ориентация – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, на основе которых определяется вид спорта, которым целесообразно заниматься тому или иному ребенку. Таким образом, задача отбора – отобрать наиболее пригодных ребят исходя из требований вида спорта. Задача спортивной ориентации – исходя из оценки возможностей конкретного человека, произвести выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Каждый вид спортивной деятельности предъявляет к спортсмену определенные требования. Проблема отбора в хоккее достаточно актуальна и заключается прежде всего в том, чтобы как можно раньше объективно и без ошибок выявить одаренных детей, способных в перспективе достичь вершин спортивного мастерства.

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства. Выдающиеся достижения в хоккее на траве – результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. Вот почему одной из главных задач отбора является поиск талантливых ребят, обладающих необходимыми

качествами для достижения больших успехов в хоккее. Но так как талант – это редкость, то будет неправильным ориентирование только на ребят, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и способные, и одаренные, и талантливые хоккеисты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков. Самая большая сложность заключается в умении разглядеть на раннем этапе у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному хоккеисту и определят успешность его будущей спортивной деятельности. Выявление этих качеств предопределяет принцип комплексного подхода. Такой подход позволяет не только получить обширную информацию о юном игроке, но и, сопоставив различные показатели, наметить возможности формирования специальных способностей. Перспективность ребят в хоккее на траве основана на оценке их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий хоккеем на траве, несмотря на использование самых современных методов оценок. Учитывая динамический характер многих важнейших для хоккея спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте – это способ предсказывания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т. д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. Крайне важна асимметричность, право- или леворукость ребенка. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала. К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике хоккея на траве известно множество примеров, когда слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот, и не только левши. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов. Характеристику способностей с учетом исходного уровня и темпов прироста можно дать по схеме, разработанной сотрудниками ВНИИФК (таблица 6.2).

Таблица 6.2 – Характеристика способностей юных хоккеистов

Соотношение исходного уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень – высокие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень – средние темпы прироста и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень – низкие темпы прироста и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень – низкие темпы прироста и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень – низкие темпы прироста	Очень малые способности

Существуют следующие наиболее распространенные методы прогнозирования (М.С. Бриль):

1. Экстраполирование – перенесение известной информации на неизвестное будущее. Этот метод эффективен, когда существует устойчивая тенденция развития прогнозируемого явления. Так, например, если наблюдается тенденция к быстроте выполнения технических приемов в течение продолжительного времени, то с большой степенью достоверности можно предположить, что она сохранится и в дальнейшем.

2. Метод пороговых значений заключается в установлении зависимости отдельных явлений от одного из элементов, достигшего в своем развитии известного предела. Например, повышение уровня работоспособности футболиста может повлиять на эффективность всей его игровой деятельности.

3. Важным методом прогнозирования в последнее время стало моделирование. С его помощью уточняются и конкретизируются существенные факторы, на основании которых можно повысить эффективность прогнозирования. И наоборот, можно выделить менее существенные факторы, отбрасывание которых не повлияет на качество прогноза. Отсев при отборе вследствие непригодности к занятиям хоккеем на траве связан с некоторым противоречием интереса ребенка и требований игры. И это противоречие усиливается, если неспособный ребенок все же принят и продолжает обучение в ДЮСШ. С этой точки зрения отсев социально оправдан. Кандидаты, проходящие процедуру отбора, могут быть распределены по группам следующим образом:

I – способные, которых отобрали для дальнейших занятий;

II – неспособные и отчисленные;

III – способные, которых по ошибке отчислили;

IV – неспособные, которых по ошибке отобрали в число способных.

Естественно, что отбор будет тем эффективнее и, следовательно, текучесть занимающихся в группах тем ниже, чем больше кандидатов попадет в I и II и меньше – в III и IV группы. Прекращение спортивного совершенствования чаще бывает вызвано двумя причинами: организационно-методического характера и социально-психологического. Наибольший удельный вес среди причин организационно-методического характера имеют (в порядке уменьшения значимости): прекращение или замедление роста спортивного

мастерства, трудности совмещения занятий хоккеем на траве с учебой в школе, нарушение состояния здоровья, монотонность тренировочных занятий, переход к другому тренеру, переутомление, трудности спортивного режима. Среди причин социально-психологического характера наибольший удельный вес имеют:

- более сильное увлечение другим делом;
- нарушение взаимоотношений с тренером;
- неудачные выступления в соревнованиях;
- выбор профессии, не связанной со спортом;
- потеря интереса к тренировкам;
- отсутствие перспективной цели;
- влияние родных или товарищей.

6.4.2. Факторы отбора

Эффективность отбора в практике определяется тремя основными факторами: критериями отбора, организацией отбора и методикой его проведения.

Критериями называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация движений и ловкость являются важным критерием отбора в хоккее на траве). В свою очередь, критерии можно разделить на три уровня: задатки, одаренность и способности. Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей. Например, весоростовые показатели, леворукость, особенности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т. д.

Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивные школы одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность овладения ими. Это очень важно. В противном случае тренер, опираясь только на свой опыт и интуицию, может отобрать не обязательно способных ребят, а лишь умеющих что-то делать, уже знакомых с предложенной задачей.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности. Поэтому новички способностями к хоккею на траве не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные хоккеисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются в виду те особенности, которые позволяют хоккеистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности. В учебно-тренировочные группы и взрослые команды

отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена. К методам отбора относят комплексы приемов для измерения критериев (задатков, одаренности, способностей) и различных качеств, свойств и особенностей человека. В практике отбора используют экспертные, аппаратурные и тестовые группы методов.

Экспертные методы применяют в случае, когда необходимо сделать целостное заключение об уровне одаренности того или иного ребенка, основываясь на общем впечатлении и личном опыте. При этом измерить какие-либо характеристики часто представляется сложным или вообще невозможным (например, игровое мышление, бойцовские качества, настойчивость и т. д.). Экспертные методы основаны на мнении специалистов. Если у большинства тренеров мнение об уровне одаренности определенного ребенка едино, то экспертные оценки бывают достаточно надежными. В ходе отбора проводятся два вида экспертизы – медицинская и педагогическая. С помощью аппаратурных методов можно произвести точный количественный анализ уровня развития того или иного качества. Использование аппаратуры поднимает систему отбора на более высокий уровень. Тестовый метод, как правило, менее точный. Однако он имеет целый ряд достоинств, делающих его одним из эффективных методов отбора. Основное из них – возможность создания или моделирования нескольких специфических условий игровой деятельности, в которых проявляется ряд важных качеств, а на основании определения уровня развития этих качеств можно судить о степени одаренности юного хоккеиста.

Организацией отбора называется комплекс мероприятий, направленных на наиболее целесообразное использование методов и изучение особенностей ребенка с тем, чтобы обеспечить надежный прогноз его будущей хоккейной деятельности. Недооценка вопросов организации отрицательно сказывается как на масштабах отсева из спортивных школ и команд различного уровня, так и на качестве подготовки игроков высокого класса.

6.4.3. Структура и организация начального отбора

К сожалению, в хоккее на траве отсутствуют работы экспериментального характера, в которых исследовалась бы проблема начального отбора.

Авторы из других игровых видов спорта по-разному рассматривают структуру начального отбора и соответствующие им задачи. Так, К.И. Шперлинг (футбол) считает целесообразным разделить процесс отбора на два этапа. На первом этапе предлагается провести ориентацию и осуществить прогноз успешности обучения того или иного ребенка. Продолжительность этого этапа может составить от нескольких дней до нескольких недель. Задача второго этапа – из числа поступивших детей выделить наиболее способных и отсеять (перевести в низовой коллектив) менее способных. Этот этап отбора может продолжаться от одного до двух лет.

В странах Европы, активно развивающих хоккей на траве, проявляется тенденция, связанная с более ранним началом специализации. Сейчас к занятиям хоккеем на траве могут привлекаться дети с 5–6 лет. Естественно, прогнозирование их будущих способностей в этом возрасте значительно усложнено. Работая с ними, специалисты могут внимательно изучать задатки и одаренность своих учеников, а затем уже с большой степенью точности делать прогноз о будущих способностях детей.

Бесспорными и обязательными условиями эффективного отбора считаются такие мероприятия, как просмотр возможно большого количества детей, желающих заниматься хоккеем, и активная деятельность тренера, связанная с постоянным поиском талантов.

В спорте существует выражение «Порядок бьет класс!». Жизнь постоянно подтверждает правильность этого лозунга. Естественно, что вопросы высокой организации должны касаться в первую очередь процесса отбора. С чего же начинать отбор? Прежде всего, с агитационно-организационных мероприятий, предшествующих отбору. К сожалению, некоторые тренеры очень узко понимают этот раздел работы: повесил объявление о наборе на дверях школы, известил об этом по местному радио или телевидению, поместил информацию в газете и все – сиди и жди появления учеников. Практика показывает, что этого далеко не достаточно. Агитация и пропаганда не должны ограничиваться рассказами о хоккее и призывами заниматься этой замечательной игрой. Необходима в первую очередь организационно-массовая работа по месту жительства, в старших группах детских садов и общеобразовательных школах. Это очень важный момент, в большой степени влияющий на эффективность отбора.

Отбор детей в группы начальной подготовки – очень важное событие в жизни спортивной школы, и этим событием должен быть проникнут весь ее тренерский коллектив. Процесс отбора надо продумывать заранее. О днях отбора в спортивные школы важно сообщить задолго до его начала. Предварительно можно использовать такие формы пропаганды, как показательные игры воспитанников ДЮСШ, день открытых дверей, матч ветеранов, семейные фестивали и др. В день отбора дети-кандидаты должны принести с собой справку о состоянии здоровья от школьного врача. Это очень важно, потому что дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, даже при их одаренности вынуждены будут впоследствии оставить занятия хоккеем. В школе должна быть создана атмосфера праздника. Желательны флаги, красочные разметки, музыка и т. д. В заключение необходимо отметить, что тренер, который отказывает ребенку в поступлении в спортивную школу, должен быть уверен, что его «нет» носит объективный характер.

Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и

тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования. К ним можно отнести:

1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных игроков;

2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;

3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость и гибкость и др.);

4) методы оценки специальных способностей (частота вращения клюшки левой рукой);

5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости;

6) визуальная оценка родителей.

6.5. Этапы многолетней подготовки в хоккее на траве

Задачи подготовки высококвалифицированных хоккеистов во многом определяются эффективной методикой многолетней подготовки спортивного резерва. Широкий возрастной диапазон многолетней подготовки (от начала занятий хоккеем в 7 лет до зоны первых больших успехов в 19–21 год) требует учета следующих методических положений: преемственности задач, средств и методов тренировки юных и квалифицированных хоккеистов; рационального планирования тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом соблюдения принципа постепенности; динамики объема средств ОФП и СФП с изменением соотношения между ними (увеличивается удельный вес СФП); преимущественного развития отдельных физических качеств и специальных навыков в наиболее благоприятные возрастные периоды; индивидуализации работы по овладению технико-тактическим мастерством; оптимальности объема соревновательной (интегральной) подготовки в целях решения основных задач; использования системы оценки уровня спортивной подготовленности юных хоккеистов и качества работы, как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом. Многолетняя подготовка делится на этапы, целевой установкой которых является оптимальное управление процессом подготовки юных хоккеистов. В соответствии с многолетней практикой и научными данными выделяются три основных этапа:

Первый этап отбора и начального обучения – мальчики и девочки 7–10 лет

Продолжительность этапа – 2–3 года с началом подготовки в 7–10 лет.

Задачами этого этапа являются укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве, выявление и развитие задатков и способностей детей, приобретение большого числа двигательных способностей, привитие

дисциплины, организованности, навыков гигиены и самоконтроля, выявление одаренных и способных к хоккею на траве детей.

Подготовка юного хоккеиста начинается с подвижных и спортивных игр (лапта, гольф, крикет, флорбол, баскетбол, футбол), неспецифических двигательных упражнений (упражнений из легкой атлетики, плавания, гимнастических и акробатических упражнений и иных). Основные методы – равномерный и игровой. Вся тренировочная деятельность подчинена развитию природных задатков и отбору.

Должно использоваться нетравмоопасное оборудование и инвентарь (пластиковые гимнастические палки с насадками из утеплителя, резиновые или пластиковые кольца), мячи разных диаметров из поролона, пластмассы (например, для флорбола) и иное.

С использованием разнопланового подводящего инвентаря решаются специализированные для хоккея на траве задачи (рисунок 6.1): обучение командным действиям, формирование правильного хвата и правильной стойки юного хоккеиста. Задания с мячами разных диаметров вырабатывают правильную технику удара, кистевого паса, приема.

Рисунок 6.1 – Инвентарь для начинающих (гимнастическая палка, кольцо)

Второй этап специализированной подготовки (начальной и углубленной специализации) – 10–16 лет

Этап учебно-тренировочный, является периодом начальной (1-й и 2-й годы обучения) и углубленной (3-й и последующие годы обучения) специализации. Продолжительность этапа – не более 7 лет.

Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; развитие общей выносливости; освоение техники и тактики хоккея на траве; формирование устойчивой спортивной мотивации; воспитание волевых качеств (смелости и решительности), умения заниматься самоподготовкой; укрепление здоровья спортсменов-учащихся.

Особое внимание следует уделить технической подготовке, постоянному пополнению объема двигательных умений и навыков, овладению максимальным количеством разнообразных технических приемов. Развитие способностей к тактическим действиям вместе с постепенным повышением уровня физической и технической подготовленности спортсменов дает возможность на этом этапе приступить к целенаправленному освоению тактики игры, ограничивающейся в этот период изучением и совершенствованием индивидуальных и групповых тактических действий с постепенным усложнением условий их выполнения.

На этапе углубленной специализации к основным задачам относятся: более детальное изучение пространственных, временных и динамических параметров уже изученных элементов техники; индивидуализация техники и развитие умения варьировать ее в зависимости от складывающихся игровых ситуаций и функционального состояния игрока; формирование устойчивого двигательного навыка при освоении новых технико-тактических приемов в хоккее на траве.

Происходящие у спортсменов интенсивное развитие логического мышления, способности концентрировать и распределять внимание, а также совершенствование деятельности зрительного анализатора создают предпосылки для целенаправленной тактической подготовки, углубленного освоения не только индивидуальных и групповых, но и командных тактических действий.

В ходе решения задач второго этапа особое внимание необходимо уделять формированию устойчивого эмоционального интереса юных спортсменов-учащихся к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию, разностороннему развитию физических возможностей, приобретению наибольшего числа двигательных навыков.

Третий этап – достижение спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 17–21 год

Этап спортивного совершенствования охватывает подготовку спортсменов с 14 лет до 21 года (в зависимости от возраста начала спортивной подготовки и продолжительности обучения на предыдущих этапах) и является периодом углубленной специализации. Продолжительность этапа – не более 5 лет.

В тренировочном процессе используются средства и методы, применяемые в подготовке спортсменов высокой квалификации. Физическая подготовка в основном заключается в использовании специально-подготовительных упражнений и тренировочных форм соревновательного упражнения. Одним из важнейших направлений физической подготовки на этом этапе должно стать содействие развитию специальной выносливости, позволяющей игрокам сохранять максимальную скорость рывков и ускорений, эффективно участвовать в технико-тактических действиях команды на протяжении всего матча.

Основными задачами технической подготовки должны стать максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока (преж-

де всего, к морфофункциональным параметрам и уровню развития физических качеств), выявление и совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов, расширение количества вариантов выполнения изученных технических приемов и совершенствование умения свободно переходить от одних приемов к другим, повышение стабильности и надежности выполнения технических действий при сбивающих факторах и при активном сопротивлении соперника. Целесообразно периодически совершенствовать технику в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

На фоне возросшего уровня технической и физической подготовленности спортсменов-учащихся, тактическая подготовка должна быть направлена на совершенствование индивидуальных тактических действий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся и игрового амплуа, совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенных тактических схем.

На этапе продолжается решение задач укрепления здоровья и повышение функциональных возможностей организма спортсменов-учащихся, поддержание высокого уровня спортивной мотивации. В целом спортивная подготовка направлена на достижение стабильности умений и навыков в условиях спортивных соревнований.

Четвертый этап – высшего спортивного мастерства (17 лет и старше)

Этап, на котором продолжается решение задач третьего этапа. Продолжительность этапа – не более 5 лет. В средних школах – училищах олимпийского резерва продолжительность (период) спортивной подготовки не ограничивается, а условием ее продолжения является выполнение норм и требований спортивного разряда кандидата в мастера спорта.

На этом этапе тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Большое внимание уделяется средствам профилактики переутомления и восстановления спортивной работоспособности, предупреждению травматизма.

Одной из главенствующих задач тренера является подведение как спортсмена, так и команды в целом в наилучшей спортивной форме к главным спортивным соревнованиям сезона.

6.5.1. Планирование

Необходимым условием эффективного управления многолетней подготовкой юных хоккеистов является правильное планирование. Оно дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Планирование – это предвидение конечной цели и ее достижение. В практике

подготовки юных хоккеистов используются перспективное, годовое, этапное и текущее планирование.

Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа специализированной подготовки (начальной и углубленной специализации). План составляют на 2–3 года для хоккеистов младшего возраста (9–11 лет) и на 3–4 года для учебных групп старшего возраста (12–16 лет). Исходя из цели многолетней подготовки, разрабатывают конкретные задачи, которые предстоит решить на планируемом этапе, определяют основную направленность и содержание тренировочного процесса, устанавливают оптимальные тренировочные и соревновательные нагрузки, предусматривают выполнение контрольных нормативов. В плане отражается тенденция возрастающих из года в год требований к подготовленности юных хоккеистов.

Повышение сложности решаемых задач тесно связано с увеличением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Успех перспективного планирования зависит не только от правильного выбора направления тренировочной работы, но и от глубокого анализа содержания подготовки юных хоккеистов в предшествующие годы. Крайне важно определить сильные и слабые стороны подготовленности занимающихся, причины невыполнения ими тех или иных показателей. Большую помощь в обеспечении преемственности перспективных планов оказывает систематически проводимый комплексный контроль и учет модели построения многолетней тренировки юных хоккеистов (таблица 6.3). Для спортсменов, являющихся кандидатами в сборные команды, составляют индивидуальные перспективные планы подготовки. В индивидуальном планировании установки общего плана конкретизируют применительно к каждому перспективному юному хоккеисту.

Годовое планирование

Для групп НП периодизация учебного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период. Основная форма организации занятий с юными хоккеистами групповая, – урок с четко выраженными частями. Метод проведения тренировки – игровой. Методы обучения – показ и рассказ. Показ должен сопровождаться рассказом с акцентом внимания на действиях, обеспечивающих выполнение упражнения, так как спортсмены-учащиеся этого возраста склонны к подражанию. Объяснение должно быть лаконичным, простым и понятным, сводиться к названию конкретных действий и указанию о том, как их выполнять. Используются различные понятные детям образные сравнения. Упражнения должны быть непродолжительными и чередоваться с продолжительными паузами отдыха. В учебно-тренировочные занятия следует обязательно включать эстафеты, подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам.

Таблица 6.3 – Модель построения многолетней тренировки юных хоккеистов

Этап	Возраст	Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Отбора и начальной подготовки	7–10	Укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям хоккеем на траве, выявление одаренных и способных к хоккею на траве детей, развитие задатков и способностей детей, привитие дисциплины, организованности, навыков гигиены и самоконтроля	Освоение правильного хвата, основной стойки, жонглирования мячом, паса толчком, приема мяча, ведение мяча без отрыва от клюшки, пас/прием с удобной стороны, перекладывание мяча на месте и в движении (дриблинг). Различные технические приемы игры выполняются игроками как на месте, так и в движении. В первый и второй год обучения целесообразно осваивать технику с облегченными мячами. В конце второго года обучения применяются оригинальные мячи	игровой; метод избирательных воздействий; равномерный; переменный
Учебно-тренировочный	9–16	Всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств; развитие общей выносливости; освоение техники и тактики хоккея на траве; формирование устойчивой спортивной мотивации; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой, укрепление здоровья; Развитие способностей к тактическим действиям; формирование устойчивого эмоционального интереса к целенаправленному многолетнему спортивному совершенствованию, приобретению наибольшего числа двигательных навыков	Упражнения с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки. Ведение мяча без зрительного контроля. Толчок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Изучение техники кистевого броска. Обучение технике передачи подкидкой, забросом. Совершенствование техники щелчка и «заметающего» удара. Техника прямого удара. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, на месте и в движении. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Изучение сочетаний технических приемов. Отбор мяча	повторный; переменный; игровой; метод избирательных и сопряженных воздействий, соревновательный; различные методы круговой тренировки

Продолжение таблицы 6.3

Этап	Возраст	Основные задачи тренировочного процесса	Основные средства тренировки	Основные методы тренировки
Спортивного совершенствования	14–21	Развитие специальной выносливости; максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока; совершенствование наиболее эффективно выполняемых технических приемов; совершенствование индивидуальных тактических действий с учетом индивидуальных особенностей спортсменов-учащихся и игрового амплуа, совершенствование групповых и командных взаимодействий в рамках определенных тактических схем	Специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. Ведение на скорости в условиях ограниченного пространства и «скученности» игроков. Ведение с преодолением препятствий. Ведение подкидками одной рукой. Ведение с разворотом на 360° в движении. Совершенствование техники «заметающего» удара. Удар ребром клюшки. Прямой удар: на месте, в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны. Совершенствование техники остановки мяча. Остановка мяча на месте и в движении, с «удобной» и «неудобной» стороны, в высокой и низкой посадке (положив клюшку). Остановка мяча с «переводом» для продолжения игровых действий. Остановка прыгающего и летящего мяча. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока. Совершенствование ранее изученных способов отбора мяча	повторный; интервальный; игровой; соревновательный; различные методы круговой тренировки
Высшего спортивного мастерства	17 и старше	Продолжение решения задач третьего этапа; подведение как спортсмена, так и команды в целом в наилучшей спортивной форме к главным спортивным соревнованиям сезона.	Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, включающие в себя весь технический арсенал, а также разработанные на их основе специальные упражнения. Совершенствование умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы без длительной предварительной подготовки. Совершенствование выполнения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях, при активном сопротивлении соперников. Отбор мяча в условиях, моделирующих игровые ситуации	повторный; интервальный; игровой; соревновательный; метод сопряженного воздействия

Первостепенным является соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных нагрузок и объема соревновательной практики. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена. Направленность тренировочного процесса необходимо определять с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

В возрасте 7–8 лет у хоккеистов закладываются основы технической подготовленности и технико-тактического мастерства, происходит приспособление к новым условиям повышенной двигательной активности всех систем организма. Количество двигательных навыков и умений в этом возрасте весьма ограничено, что препятствует успешному обучению элементам техники хоккея на траве. Тренерам-преподавателям следует учитывать, что только на основе разносторонней физической подготовленности, высокой координации движений, большого разнообразия двигательных навыков можно создать базу для дальнейшего роста мастерства юного хоккеиста.

Для учебных групп, состоящих из детей, проходящих обучение с 7 или 8 лет, целесообразно продолжить учебно-тренировочный процесс в условиях ГНП 3-го года обучения. В третий год обучения осваиваются технические и тактические действия (выход от ворот), игра 1 в 1, действия защитника/нападающего (4×4, 4×3, 3×3, 3×2, 2×2, 2×1), обманные движения, страхующая позиция, расположение игроков на поле. Для детей, начавших спортивную подготовку с 9 лет и старше, изложенные в настоящем абзаце позиции реализуются в условиях ГНП 2-го года обучения.

Задачи этапа решаются путем реализации годового учебного плана.

Годовой план составляется для каждой учебной группы. Годовое планирование ведется на основании перспективных планов и направлено на их реализацию. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т. д.) с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т. д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т. д.). Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить хоккеистов к достижению высоких результатов в данном годовом цикле. В работе с юными хоккеистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего возраста основная направленность тренировки – обучающая. Начиная с середины этапа углубленной тренировки (возраст 13–14 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача периода – обеспечить разностороннюю подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка – на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому). Тренировочный процесс на специально-подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки – дальнейшее повышение функциональных возможностей юных хоккеистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки – специализированные упражнения. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных хоккеистов, их взаимопонимания в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы. В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4–6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных хоккеистов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Переходный период. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов,

которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости). Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

Этапное и текущее планирование

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки. Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных хоккеистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных хоккеистов.

6.6. Теоретическая подготовка

Требования в современном хоккее, как и в спорте вообще, настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями и творческим потенциалом. Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки. Теоретическая подготовка хоккеистов – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея на траве и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Специфика хоккея на траве предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных хоккеистов. Важно не просто вооружить хоккеистов знаниями, а научить продуктивно использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать, с одной стороны, стремление хоккеистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а с другой – осмысливать свои действия на тренировочных занятиях. Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны хоккеистов.

Срок обучения юных хоккеистов в СДЮШОР составляет 9–10 лет. Учебный материал по разделам теоретической подготовки и количество часов на каждую тему раздела распределяются на весь период обучения юных хоккеистов (от 8 до 18 лет) в зависимости от возраста занимающихся и года обучения. Это дает тренерам возможность пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования (подробно тематика разделов теоретической подготовки изложена в учебном пособии для тренеров ДЮСШ). Используя график распределения учебного материала по годам обучения, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. В плане указывается название тем, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла тренировки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т. е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях. Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т. п., характерных для умственного образования и самообразования юных спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером врачом и самим хоккеистом его текущего функционального состояния, сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Беседа – форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Наиболее привлекательна такая форма работы в группах начальной подготовки (8–10 лет), когда еще не окрепли познавательные процессы учащихся, а также

при изучении сложных вопросов. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи. В конце беседы надо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, а иногда это делают сообща – всей учебной группой (командой).

Лекции читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах. В лекциях систематически излагается теоретический материал, раскрывающий объективные закономерности спортивной тренировки и особенности подготовки юных хоккеистов. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. К чтению лекций привлекают наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Для оживления лекционного занятия целесообразно включать в него элементы беседы, что значительно повышает интерес учащихся.

Семинары проводятся, как правило, в группах спортивного совершенствования (16–18 лет) после изучения особо важных разделов теоретической подготовки. На семинарах важно создавать благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для применения в практике полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных хоккеистов.

Хоккеистам старших групп для углубления специальных знаний целесообразно давать задания по самостоятельному изучению литературы по теории и методике хоккея на траве и основам спортивной тренировки. При этом важно придерживаться систематичности в приобретении знаний путем самостоятельной подготовки. Только в этом случае возможен максимум пользы. Результаты такой самостоятельной работы и ее анализ заносятся в специальную тетрадь или дневник.

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных хоккеистов, в виде зачетных контрольных работ, рефератов и т. п. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке.

При организации и проведении занятий по теоретической подготовке надо придерживаться определенной методической последовательности. Всем хоккеистам учебной группы (команды) заранее сообщаются тема предстоящего занятия, форма его организации (беседа, лекция, семинар) и время проведения, рекомендуемая литература для самостоятельной работы, при необходимости даются индивидуальные задания. Подготавливаемое сообщение обязательно должно быть широко проиллюстрировано конкретными фактами, цифровым материалом, графиками и таблицами, фрагментами фото- и киносъемки, видеозаписей. Лекции и доклады, беседы и семинары желательно заканчивать творческой дискуссией, в которой бы активно участвовали все хоккеисты учебной группы, команды. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20–30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение, семинар) длительность занятия –

от 45 до 90 мин. Теоретические занятия лучше всего проводить в специально оборудованной комнате (методический кабинет, класс и т. п.) при наличии макета игрового поля, проектора и устойчивого сигнала Wi-Fi. Весьма полезным в системе теоретической подготовки следует считать установление такого порядка, чтобы все учащиеся группы, команды провели мониторинг интернета по вопросам теории и методики хоккея на траве с последующим общим их обсуждением.

В заключение надо подчеркнуть, что основная заслуга в решении задач теоретической подготовки юных хоккеистов принадлежит тренеру. Он проводит специальные теоретические занятия, а также вооружает необходимыми теоретическими знаниями. Естественно, успех в этом важном деле во многом зависит от уровня подготовленности тренера, его профессиональных знаний и умений, эрудиции и общей культуры.

6.7. Техническая подготовка

6.7.1. Задачи, средства и методы обучения техническим приемам

На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения сложной технике хоккея на траве и ее совершенствования. Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры. Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия технических приемов; обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности; эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки в хоккее на траве относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, тестовые и двусторонние игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий.

Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствовать отдельные элементы техники. Быстрому и правильному освоению изучаемого технического приема способствуют подводящие упражнения. Эффективность средств технической подготовки хоккеистов во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы: практические, словесные, наглядные. Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня

подготовленности хоккеистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника хоккея на траве представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и клюшкой при передвижении, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к трудному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним. В процессе ознакомления с различными техническими приемами и разучивания их используют в основном фронтальную последовательность, для каждого этапа многолетней тренировки юных хоккеистов ее обусловливают их целевой направленностью. На этапе начальной подготовки главной задачей является ознакомление начинающих хоккеистов с основными техническими приемами. Успешное решение этой задачи способствует формированию у занимающихся стойкого интереса к хоккею на траве. Обучение на данном этапе начинают с изучения техники передвижения: основных приемов бега, остановок, поворотов и прыжков. Параллельно юные хоккеисты знакомятся с приемами техники ведения мяча, дриблинга и с основными способами выполнения передач и ударов по мячу с удобной (правой) и неудобной (левой) стороны, остановками мяча с удобной (правой) и неудобной (левой) стороны, обманным движениям и обводкой. В зависимости от уровня предварительной подготовки юных хоккеистов и темпов обучения круг изучаемых приемов может быть расширен.

Безусловно, прогресс в технической подготовке немыслим без закрепления в начале обучения основ техники, так называемой школы техники. Для этого используют упражнения с некоторым варьированием усилий и скорости выполнения (без достижения максимальных величин). Все повторения надо выполнять с определенным целевым заданием. Этап специализации связан с освоением всего многообразия современной техники. Юные хоккеисты более углубленно разучивают технические приемы, с которыми знакомились на предыдущем этапе, и приступают к изучению более сложных технических приемов. Вратари изучают основные приемы техники: основную стойку, выбор позиции, перемещения, игру-отбивание ногами (внутренней стороной стопы и двумя ногами одновременно сомкнутыми щитками), отбивание щитком, отбивание мяча в выпаде и шпагате, выбивание мяча передней

частью стопы (носком), отражение летящих мячей, игра вратаря в скольжении, отбивание мяча в падении. В процессе закрепления и совершенствования вырабатываются прочие навыки выполнения всех технических действий и формируются умения комплексно и эффективно применять эти навыки в условиях игры. По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются в ударах по мячу разными способами, ведении мяча разными способами; обманных движениях и их сочетаниях; отборе мяча. Вратари совершенствуются в отбивании и переводах мяча без падения, в падении и в прыжке. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за хоккеистами обычно закрепляют игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Юные хоккеисты выполняют технические приемы владения клюшкой и мячом далеко не всегда стандартно: одни – за счет быстроты рук, другие – за счет ловкости, третьи – за счет силы. Задача индивидуализации в подготовке состоит в том, чтобы правильно оценить достоинства и недостатки в технике, увидеть перспективу юного спортсмена, помочь ему развить сильные и подтянуть до необходимого уровня слабые стороны техники. Современный хоккей на траве предъявляет повышенные требования к скорости выполнения всех технических приемов, и особенно передач мяча, выполнению технических приемов с динамичностью усилий при высокой точности исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией хоккеистов к экстремальным условиям игры. Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. На данном этапе до 30 % времени отводится на индивидуальную тренировочную работу. Причем занимающиеся не только осваивают отстающие элементы техники, но и совершенствуют наиболее эффективно выполняемые приемы. Вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Подбирая специальные упражнения с различной величиной и направленностью нагрузки, можно совершенствовать технические навыки, повышать тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества. Более подробно методика совершенствования в технике рассматривается в главе «Система подготовки хоккеистов высокой квалификации». Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники имеет специфические особенности.

Во время игры четко различаются технические действия полевых игроков и вратаря. Для выполнения своих задач они используют различные приемы, поэтому различают технику полевых игроков и технику игры вратаря.

6.7.2. Обучение технике полевого игрока

Все технические приемы полевого игрока можно подразделить на технику игры в нападении и технику игры в защите. В игре одновременно участвуют две команды по 11 игроков. В каждый момент игры только один хоккеист владеет мячом, а остальные игроки также в это время участвуют в игре, решают свои задачи, выполняя действия без мяча. Поэтому среди технических приемов выделяют те, что относятся к владению мячом (или противодействие ему), и технику игры без мяча. В технике нападения выделяют технику передвижения и технику владения клюшкой и мячом. В технике защиты – технику передвижения и технику противодействия владению мячом. Каждая из названных групп объединяет приемы игры, которые могут выполняться различными способами. Кроме того, на технику каждого игрового приема оказывают определенное влияние условия его выполнения (на месте или в движении, с неподвижным или летящим мячом, при расположении соперника спереди или сбоку и т. д.).

Обучение технике передвижения

Освоение техники передвижения начинают с первых занятий, а дальнейшее совершенствование происходит на протяжении всех этапов подготовки. Техника передвижения игроков в хоккее на траве включает в себя следующую группу приемов: ходьба, бег, прыжки, падения, остановки, повороты, финты. Во время игры они используются в самых различных сочетаниях. После обучения отдельным приемам и способам отрабатывают всевозможные их сочетания, соответствующие игровой деятельности. Упражнения по технике передвижения систематически включаются в подготовительную часть урока, а при постановке специальной задачи по обучению или совершенствованию – и в основную. Важно также иметь в виду, что процесс обучения и совершенствования в технике передвижения тесно взаимосвязан с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость. Поэтому крайне важно строгое соблюдение методических рекомендаций по развитию этих качеств.

При обучении технике передвижения используют многие методически апробированные и достаточно известные средства общей и специальной физической подготовки (преимущественно из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр).

Обучение основным техническим приемам на начальном этапе подготовки

Самым важным разделом в обучении хоккеистов является владение клюшкой и мячом. При игре в нападении оно означает умение хоккеиста надежно выполнять и эффективно использовать такие технические приемы, как

ведение, толчок, удар, бросок, щелчок, остановка, подправление, финты. В обязательном порядке необходимо усвоить такой компонент техники как «основная стойка» или посадка хоккеиста и умение (способ) держать клюшку – хват. На начальном этапе обучения рекомендуется использовать гимнастическую палку вместо клюшки, а мяч заменить резиновым или пластмассовым кольцом диаметром 12–15 см. Это так называемое оборудование для привыкания к правильному хвату. При ведении «палка в кольце» вырабатывается правильная стойка юного хоккеиста. Параллельно решается самая сложная задача – управление вниманием. Ведя кольцо-«мяч», ребенок может легко смотреть перед собой и по сторонам, выбирая направление ведения и обхода препятствий, что невозможно при начальном обучении с клюшкой и мячом. Использование резинового кольца и его отскоки от стенки или бортика прививают начальные навыки игры в хоккей на траве и индорхоккей. Кроме этого, выполняемое упражнение не травмоопасно.

В ***первый год обучения*** упражнения должны быть направлены на развитие координационных способностей, ловкости, гибкости и быстроты. Очень внимательно следует отнестись к контролю двигательной активности детей.

Важно не допускать переутомления, делать большие паузы между упражнениями, поддерживать эмоциональный фон занятия. Во время игры необходимо научить детей видеть и использовать так называемые треугольники. Вместо ворот можно использовать фишки. В каждой команде ученик играет на разных местах. Во время игры используется различный инвентарь.

На первом году обучения рекомендуется обучать следующим техническим приемам: хват, основная стойка, жонглирование мячом, толчок, прием, гладкое ведение.

Хват. Большое значение для правильного выполнения технических приемов имеет способ держания клюшки – хват. Клюшку чаще всего держат двумя руками: левой рукой хватом сверху за конец клюшки (в 1–2 сантиметрах от края), правой – хватом снизу на уровне середины клюшки, крюк клюшки опущен вниз. Левая рука согнута в локтевом суставе, правая несколько согнута и практически прямая. Такой способ держания клюшки является основным (рисунок 6.2).

Рисунок 6.2 – Хват клюшки в основной стойке

Хват кисти левой руки относительно постоянен, а правая рука перемещается по рукоятке, увеличивая или уменьшая расстояние между кистями рук в зависимости от технического приема и условий его выполнения. В игре хоккеистам нередко приходится держать клюшку одной рукой. В этом случае ручку клюшки держат в 1–2 сантиметрах от края (при хвате правой рукой – крюком вверх, при хвате левой – крюком вниз).

В самом начале освоения техники хвата необходимо, чтобы руки привыкли держать гимнастическую палку (чуть позже – клюшку), могли выполнять ею все сложные и тонкие движения. Особенно это касается вращательного движения, называемого в анатомии «пронация – супинация», при котором левая кисть выполняет вращательное движение от 45 до 180 градусов.

Привитие детям так называемого «чувства клюшки». Когда дети приходят на первые занятия, важнейшим является научить правильному хвату и свободному вращению клюшки левой кистью.

На рисунке 6.3 представлены фотографии расположения кистей рук при основном хвате в различные моменты выполнения вращательного движения. Обращаем внимание на расположение пальцев и вертикальное положение кисти правой руки.

а обычный (привычный) хват | *б* недокрут с обычного начального хвата | *в* рекомендуемый хват в начальном положении | *г* рекомендуемый хват в развороте (докрутке) | *д* правильный докрут левой кисти

Рисунок 6.3 – Положение кистей руки при обучении хвату клюшки

Иногда говорят, что у техничных игроков клюшка является продолжением руки, настолько легко и непринужденно выполняют они свои технические приемы. Но такой уровень мастерства достигается только упорными тренировками.

В раннем возрасте при обучении перекладыванию мяча тренеры сталкиваются с проблемой недостаточного физического развития мышц верхнего плечевого пояса и особенно мышц предплечья. Мышцы предплечья отвечают за вращательное движение кисти левой руки и дети до конца не выворачивают клюшку для остановки мяча с левой стороны. Мяч в таких случаях не останавливается клюшкой, а «накрывается» ею сверху (рису-

нок 6.3, б), крюк клюшки не занимает необходимое перпендикулярное положение. Учитывая это, предлагаем несколько изменить положение кисти левой руки в начальном хвате клюшки – немного развернуть вовнутрь кисть левой руки (рисунок 6.4).

Обычное положение левой кисти при хвате клюшки

Рекомендованное положение кисти левой руки при хвате клюшки

Рисунок 6.4 – Расположение кистей руки при обучении хвату клюшки (второй вариант)

Рекомендованное начальное положение кисти левой руки при хвате позволит ребенку правильно развернуть клюшку в конечной фазе для остановки мяча с левой стороны, при котором крюк клюшки займет перепендикулярное положение. В этом положении (так называемое V-образное положение) указательный и большой пальцы будут находиться условно в вертикальном положении по отношению к земле, это будет немного неудобно для ребенка. Но зато в конечной фазе остановки положение крюка клюшки будет правильным. Эта особенность хвата рекомендуется только для самых первых шагов в обучении перекладыванию мяча и дриблингу.

Основная стойка. Хоккеист сгибает ноги, вес тела распределяется равномерно на передние части стоп, крюк клюшки находится на траве (рисунок 6.5). Это положение должно обеспечивать игроку возможность быстрого начала последующих действий (движение в любом направлении). Иногда тренеры называют основную стойку условно «сидением на стульчике».

Рисунок 6.5 – Основная стойка хоккеиста

Жонглирование мячом. Рекомендуем на начальном этапе обучения для координации работы глаз и рук периодически выполнять жонглирование мячом. Этот технический элемент используется как средство отвлечения и в какой-то степени как соревновательный элемент. Он очень популярен у детей, а иногда и у взрослых хоккеистов.

Пас толчком и прием мяча. Технический прием, наиболее часто используемый для выполнения передачи мяча. Толчок может выполняться с удобной и неудобной стороны. В отличие от других вариантов передач мяча, толчок наиболее прост в изучении и юные хоккеисты овладевают им довольно быстро.

Выполнение передачи толчком может выполняться как с переносом веса тела на левую ногу, так и без переноса. При выполнении паса с переносом веса тела на левую ногу толчок получается более сильным. Второй вариант позволяет выполнить этот технический прием практически без предварительной подготовки, за счет движения кистей, что делает его скрытным и наиболее эффективным при передачах мяча и при атаке ворот.

Остановка разрешается только плоской стороной клюшки, но так как дети на этом этапе обучения иногда используют гимнастическую палку и палку с набалдашником, то следует обратить внимание на незначительное движение палки назад и не закрепощенное (расслабленное) состояние рук по время приема резинового мяча.

Ведение мяча. Ведение заключается в перемещении мяча (кольца) палкой (клюшкой) в выбранном направлении. Юный хоккеист может вести мяч перед собой, справа (с удобной стороны), слева (с неудобной стороны). Есть несколько вариантов ведения мяча. На первом году обучения используется «гладкое ведение» кольца гимнастической палкой во всех направлениях (рисунок 6.6) или хоккейной клюшкой резинового (рисунок 6.7) или обычного (рисунок 6.8) мяча.

Рисунок 6.6 – Ведение кольца гимнастической палкой

Рисунок 6.7 – Ведение резинового мяча клюшкой

Рисунок 6.8 – Ведение хоккейного мяча клюшкой

Гладкое ведение мяча, а в дальнейшем и обучение дриблингу, – крайне важные технические приемы для его освоения на начальном этапе. Известно, что легче научиться, чем переучиться.

Обучение ведению следует начинать с выполнения упражнений не в движении, а на месте. Сначала нужно перекатывать кольцо (мяч) палкой перед собой вперед-назад, вправо-влево. Расстояние, которое проходит мяч, постепенно увеличивается. Можно также, ведя кольцо палкой, «писать» на

земле буквы, цифры, «рисовать» различные геометрические фигуры. Очень важно с первых занятий добиться от учеников концентрации внимания не только на кольце (мяче), но и на том, что же происходит вокруг (рисунок 6.9). Это помогает в будущем хорошо видеть поле, выбирать правильное решение в каждом игровом моменте.

Рисунок 6.9 – Фрагмент игры детей

Как только дети станут легко выполнять ведение на месте, следует переходить к ведению в движении. Самое простое – гладкое ведение кольца справа. Через несколько секунд ребята почувствуют, что могут контролировать кольцо, двигаясь не только шагом, но и бегом. Но не стоит торопиться. Кольцо нужно вести перед собой справа от правой ноги, на расстоянии примерно двух ладоней от стопы. Если кольцо будет ближе, то ребенок сможет наступить на него, что ограничит его кругозор и он не сможет видеть, что происходит вокруг.

При обучении важным является и цвет гимнастической палки или клюшки. Это позволяет детям одной команды в игровых упражнениях видеть цвет клюшки (палки) своих партнеров и соперника, отдавать «пас на клюшку» партнеру, поднимать голову для оценки игрового момента.

Все упражнения, игры, эстафеты с гимнастическими палками и резиновым кольцом, палками с набалдашником и мячами не травмоопасны и позволяют внести разнообразие в тренировочный процесс.

Задача ***второго года обучения,*** как и в первый год, – поддержать интерес к занятиям хоккеем. Упражнения должны быть направлены на развитие координационных способностей, ловкости, гибкости, быстроты и внимания. Не допускается переутомление. Во время игры продолжаем учить детей видеть и использовать треугольники, играя 3×3, 4×4, 5×5. Вместо ворот можно использовать фишки и вратаря в качестве 4-го (5-го, 6-го) полевого игрока. В каждой команде ученик играет на разных местах. Во время игры используется различный инвентарь. Игры сочетаются с эстафетами (полоса препятствий), дриблингом или жонглированием.

На втором году обучения, помимо ранее изученных, рекомендуются следующие технические приемы: удар (пас) справа,щелчок, пас верхом (подкидка), остановка слева, ведение дриблингом, ведение одной рукой (правой и левой), прием мяча в движении.

Пас ударом справа. Этот технический прием может использоваться для передач и завершения атаки ворот. В отличие от ранее изученного толчка мяча, в начале удара выполняется замах клюшки (рисунок 6.10). Клюшка обя-

Рисунок 6.10 – Выполнение удара по мячу справа

зательно облегченная. Выполнение удара начинается с замаха и отведения клюшки назад; в конечной фазе удара центр тяжести тела юного хоккеиста переносится на правую ногу. Во время замаха конец крюка обращен вверх, плоская его часть – к земле. Непосредственно удар начинается с переноса тяжести тела с правой ноги на левую и одновременного выпрямления рук. Во время соприкосновения крюка клюшки с мячом обе руки почти выпрямлены в локтевых суставах. После контакта с мячом клюшка продолжает движение вперед, как бы сопровождая мяч, не поднимаясь выше плеча.

Щелчок. Техника выполнения щелчка сходна с техникой выполнения удара справа (рисунок 6.11). Главное отличие состоит в хвате клюшки. В данном

Рисунок 6.11 – Выполнения удара по мячу щелчком

случае используется широкий хват, кисти находятся на значительном удалении друг от друга. Поэтому все движения (замах, сопровождающее движение клюшки «проводка») выполняются с меньшей амплитудой и требуют меньше времени для подготовки щелчка и его исполнения. Будет правильно, если тренер сможет чередовать упражнения и игры с различным инвентарем, что повысит интерес ребят к занятию.

Пас верхом, подкидка. Подкидка как разновидность броска предназначена для передачи на коротком расстоянии или используется при перебрасывании мяча через препятствие, клюшку соперника, вратаря (рисунок 6.12). Исходное положение – аналогично тому, что используется при толчке – стойка на слегка согнутых в коленях ногах (боком, левая нога впереди) крюк несколько отклоненной назад клюшки (под мяч) соприкасается с мячом, вес тела на правой ноге. При выполнении подкидки необходимо быстро перенести вес тела с правой ноги на левую. Одновременно правая рука выпрямляется в сторону, куда необходимо послать мяч. В конце подкидки выполняется быстрое незначительное вращательное движение правой кисти. Для детей этот прием будет представлять определенную сложность, но пробовать необходимо. Именно выбор: сделать подкидку, передачу низом или забегание в сторону для обыгрыша соперника дает возможность юному хоккеисту самостоятельно принимать быстрое решение по ходу движения с мячом.

Рисунок 6.12 – Исполнение подкидки мяча

Остановка слева. На втором году занятий рекомендуется вводить такой технический прием, как остановка мяча слева (рисунок 6.13). Начинаются игры 3×3 и 5×5. Во время игр с облегченными клюшками возникают моменты, когда мяч может отскочить в левую от ребенка сторону и возникает необходимость быстро его укротить. Необходимо погасить скорость мяча для выполнения дальнейших действий. Остановка может выполняться как крюком, так и плоской стороной основания клюшки, хватом одной и двумя руками. Чтобы остановить катящийся мяч слева, ребенок ставит на его пути клюшку, крюк которой соприкасается с поверхностью площадки. Плоскость крюка (клюшки) слегка наклонена вперед к мячу, чтобы не допустить подскока вверх. В момент соприкосновения клюшки и мяча следует указать ребенку на необходимость отведения клюшки в сторону движения мяча (сделать уступа-

Рисунок 6.13 – Остановка мяча слева

ющее движение, гася скорость мяча). Если движение мяча не сопровождается различными подскоками, надежной может считаться остановка мяча клюшкой, положенной на землю. Этот способ надежен, но требует дополнительного времени для опускания клюшки. Нежелательно с первых шагов обучения использовать полное опускание клюшки на поверхность площадки.

При остановке летящего мяча слева ребенок поднимает клюшку в соответствии с траекторией мяча, но не выше плеча – это запрещено правилами, так как может привести к травме. Необходимо следить за тем, чтобы плоская сторона клюшки была обращена в сторону мяча и наклонена к покрытию вперед-вниз, что позволяет сразу же опустить летящий мяч на площадку, не создавая опасной игры. Для освоения остановки мяча используются те же

упражнения, что и для освоения передач всеми способами. Эти технические приемы тесно связаны в игре и освоение одного невозможно без другого.

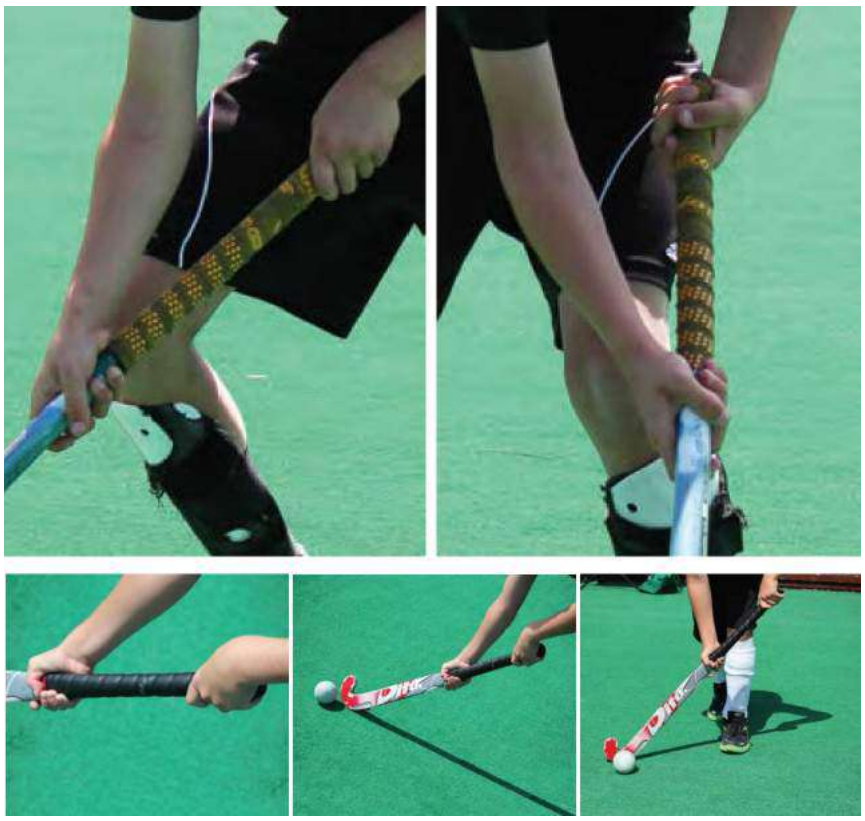


Рисунок 6.14 – Приближенный снимок рук на клюшке

Дриблинг. Это красивейший технический прием, характерный только для хоккея на траве (и индорхоккея). Еще его называют «индийским дриблингом». Дриблинг выполняется поворотом левой рукой клюшки характерным движением «пронация – супинация», передвижением мяча впереди себя зигзагообразно, влево-вправо, с ограничением амплитудой клюшки движения мяча (рисунок 6.14).

Крюк клюшки хоккеиста практически постоянно соприкасается с мячом. Вращательное движение выполняется лишь левой рукой, правая рука при этом удерживает клюшку относительно свободно. Мяч не должен приближаться к ступням, наоборот, мяч нужно водить как можно дальше от корпуса, чтобы руки оставались практически прямыми.

Дриблинг для новичков является самым сложным приемом для изучения и ему должно отводиться должное количество времени. Главное – сохранять правильный хват левой рукой при обучении. Необходимо практиковать новым игрокам дриблинг каждое занятие столько, сколько они могут. Особую сложность при ведении мяча дриблингом на этом этапе обучения представляет координация работы рук и ног. Добиться асинхронности работы этих частей тела – главная задача тренера! Дриблинг может выполняться в темпе шагов синхронно (на каждый шаг мяч посылается в сторону движения толчковой ноги), либо с более частыми поворотами клюшки (2–3 вращения на каждый шаг). Этот способ ведения мяча обычно применяется в условиях большого скопления игроков на данном участке поля, особенно вблизи круга удара.

Необходимо с первых шагов научить ребенка не только концентрировать свое внимание на мяче, но и видеть, что происходит вокруг. Этого можно достичь только контролируя правильную посадку (основную стойку). Если ребенок будет постоянно сутулиться, это приведет к выработке отрицательного

навыка, который не позволит ему в дальнейшем стать хорошим хоккеистом. Добившись правильного выполнения дриблинга на месте, перекладывая мяч перед собой вправо-влево, вперед-назад и увеличивая расстояние, которое проходит мяч, следует переходить к выполнению ведения в движении.

Начинать обучение ведению в движении с изменением направления рекомендуется в следующей последовательности (рисунок 6.15):

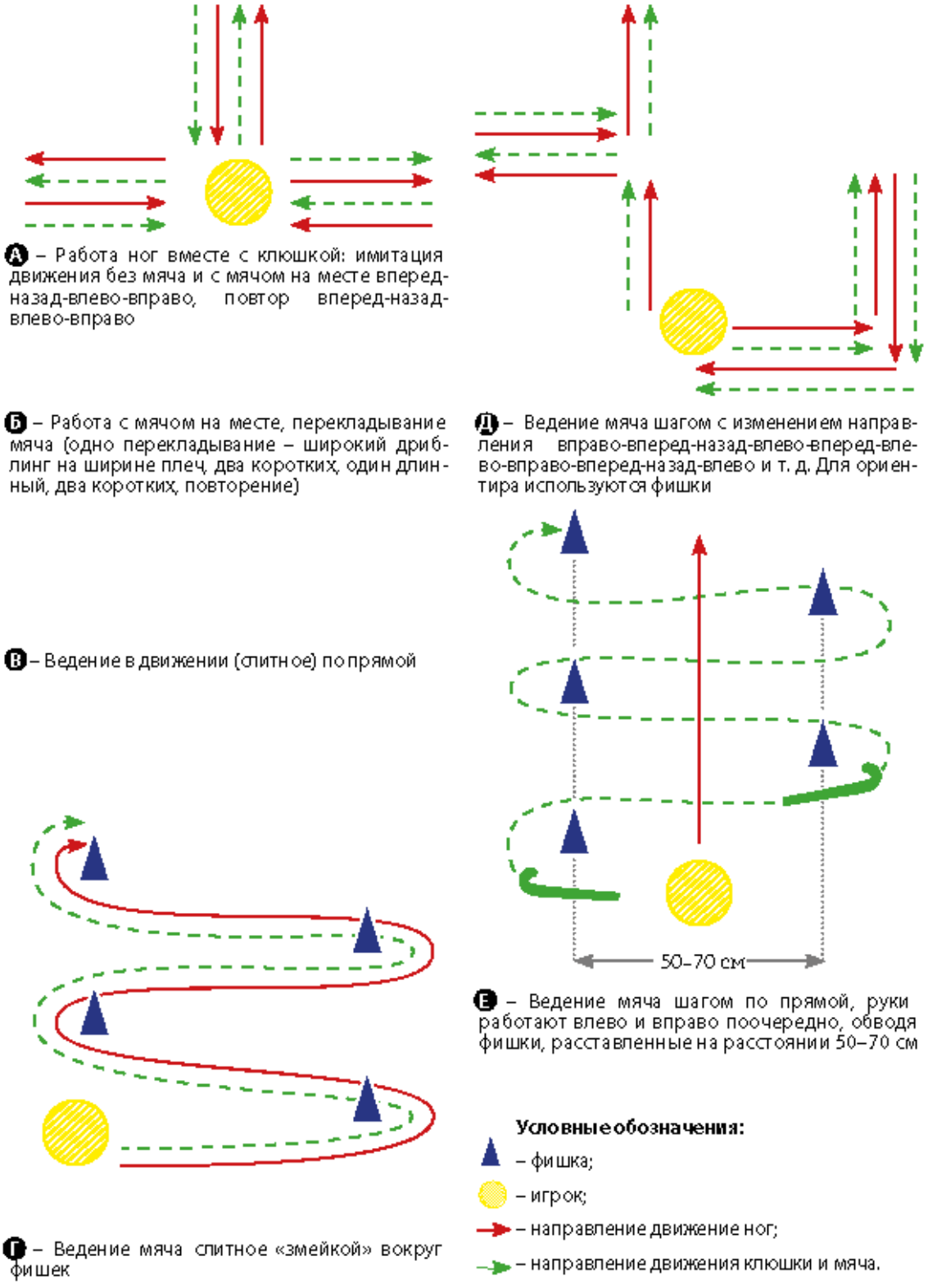


Рисунок 6.15 – Пошаговое обучение ведению мяча в движении с изменением направления

Ведение одной (левой/правой) рукой. Используется в основном в тех случаях, когда необходимо удерживать мяч вне досягаемости атакующего противника. Например, при ведении мяча по флангу игрок может вести мяч сбоку или с некоторым выносом его назад, как бы прикрывая мяч туловищем, при этом крюк клюшки краем скользит по поверхности травы. Этот способ ведения используется редко, но для разнообразия учебно-тренировочного процесса ведения мяча одной рукой следует включать, особенно в эстафеты.

Прием мяча в движении. Этому техническому элементу надо уделить дополнительное внимание. Основная ошибка при выполнении остановки мяча – полная остановка движения хоккеиста. При приеме мяча движение не прекращается, мяч как бы «проталкивается» по направлению движения вперед или в сторону, на незначительное расстояние. Желательно со второго года обучения включать в тренировочный процесс упражнения на прием мяча в движении. Всячески поощрять ребят, у которых это получается.

На третьем году обучения добавляются более сложные технические приемы, финты и обманные движения, удары и передачи ребром.

Финты, обманные движения. Финт – это комплекс различных движений туловищем, головой, ногами, клюшкой, направленных на то, чтобы обмануть противника и выиграть единоборство. Самые простые обманные движения должны быть включены в обучение на этом этапе подготовки. В технике выполнения финтов выделяют две части: ложную (подготовительную) и истинную. Эффективность финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты выполнения второй. Выполняя любое обманное движение, важно следить за действиями защитника. Истинная часть приема должна начинаться только тогда, когда защитник поверил действиям атакующего игрока и начал предпринимать ответные меры. Разучивание финтов следует начинать лишь после того, как юный хоккеист хорошо освоил технику выполнения основных приемов игры.

На этом этапе обучения тренеру важно изучить особенности передвижения и технику выполнения технических приемов хоккеистов, увидеть те движения, которые присущи только этому спортсмену. В дальнейшем это поможет найти тот финт, который будет «коньком» игрока.

Передача и удар ребром с левой стороны. Технический прием, который в последние годы все чаще стал использоваться в практике хоккея на траве. Несмотря на его сложность, он должен быть включен в программу обучения на этом этапе. В ударе (передаче) ребром самое главное правильно рассчитать подход к мячу. И тренеру необходимо иметь индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В сам момент удара руки почти полностью выпрямлены в локтевых суставах, кисти рук, удерживающие клюшку над правой стопой, клюшка при ударе почти горизонтальна, вес тела почти полностью на правой ноге. Удар производится ребром клюшки. После контакта клюшки с мячом клюшка продолжает движение по дуге, слегка отрываясь от земли,

параллельно ей. Для освоения техники удара (передачи) можно использовать упражнения у стенки, затем в парах.

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря во многом определяется правилами игры в хоккей на траве. Вратарям разрешается в пределах круга удара использовать клюшку, защитное снаряжение, любую часть тела для того, чтобы остановить, отбить мяч или перевести его в любом направлении, в том числе и за линию ворот. Технические приемы или их сочетания должны быть направлены на достижение рациональных, эффективных и надежных действий в игре. Несомненно, на технике игры вратаря отражаются индивидуальные особенности и способности (вес, рост, быстрота двигательной реакции, свойства внимания и т. д.).

Вначале изучают технику передвижения и основные приемы и способы отражения мяча. Успешное выполнение специальных приемов во многом зависит от готовности вратаря к действию. Одним из факторов такой готовности является исходное положение (рисунок 6.16), «активная стойка» или «стойка готовности», которое позволяет быстро выносить общий центр тяжести (ОЦТ) за пределы площади опоры и выполнять необходимые игровые действия. В стойке ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтевых суставах и подготовлены к отражению мяча, голова приподнята, клюшка удерживается в правой руке за середину рукоятки. У каждого вратаря свои особенности «стойки готовности». Большинство вратарей предпочитают держать руки достаточно близко к телу, не поднимая их высоко, вынося перчатки навстречу мячу при непосредственном реагировании на удар. Другие вратари используют широко расставленные ноги с симметрично разведенными в сторону-вверх руками, как бы изначально стараясь перекрыть как можно большую площадь ворот с необходимостью каждый раз реагировать на удар. Во втором варианте стойки вратарю приходится совершать меньшие по амплитуде движения и тратить на них меньше времени. Это позволяет более успешно реагировать на мяч.

Рисунок 6.16 – Основная стойка вратаря

При обучении «стойкам» первое, что нужно сделать вратарю, расслабиться. В расслабленном состоянии колени должны быть слегка согнуты и вес тела несколько смещен вперед. В тренировочном процессе используют различные упражнения, связанные со стартовыми движениями в

разных направлениях обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, выпадами в шпагат и т. д.

Умение правильно выбирать позицию – одно из основных, определяющих надежность действий вратаря, и одно из первых умений, которому неоходимо научить будущего вратаря. В ходе тренировочного процесса вратари независимо от возраста и опыта должны постоянно работать над умением правильно выбирать позицию как при дальних ударах по воротам, так и при атаках с близкого расстояния, перемещаясь не только вправо и влево по воображаемому полукругу, но и вперед-назад по линии между мячом и серединой ворот.

Время контакта вратаря с мячом крайне мало. Поэтому при обучении повышенное внимание уделяется и способам перемещения вратаря: ходьба, бег обычный и «скользящим шагом», бег спиной вперед, приставной шаг, прыжки, различные виды рывков от 3 до 15 метров. Особая сложность при совершении всех видов перемещений для вратаря связана с необходимостью выполнять все действия в защитном снаряжении. При этом виде специальной подготовки вратаря и в процессе обучения необходимо уделять время не только силовой и спринтерской тренировке, но и совершенствованию подвижности в защитной форме, прежде всего, быстро и ловко перемещаться в щитках и бахилах.

Процессу освоения техники игры ногами способствует широкое использование в тренировках различных мячей (теннисных, волейбольных, баскетбольных, набивных), использование пушки для ударов по воротам. При подготовке вратарей значительное внимание уделяется последовательности в обучении технике отбивания мяча ногами. Начиная обучать отбиванию внутренней стороной стопы, постепенно усложняя этот технический прием, переходят на отбивание двумя ногами (сомкнутыми щитками), отбивание одним щитком, отбивание мяча в выпаде и шпагате, выбивание мяча внутренней стороной стопы, передней частью стопы (носком). Большую сложность в обучении имеют технические приемы вратаря, связанные с отражением летящих мячей, игре в скольжении и отбиванию в падении.

Использование специального оборудования и инвентаря в обучении технике вратаря позволяет эффективно развивать разнообразные двигательные качества и способности, совмещать совершенствование технических умений, навыков и физических качеств в процессе тренировки.

6.8. Тактическая подготовка

6.8.1. Этапы тактической подготовки

Тактическая деятельность хоккеистов – это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и противником. И здесь большое значение имеет умение принимать решения, позволяющие наиболее рационально использовать арсенал действий, которыми владеют спортсмены,

для достижения победы над соперником. Следовательно, в тактическую подготовку необходимо включать овладение хоккеистами основным арсеналом тактических действий, который позволил бы максимально использовать в игре техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания. Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью оперативных действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над соперником.

Понятие «тактическая подготовка» шире понятия «обучение тактике». Можно хорошо изучить тактику хоккея на траве теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для высокой эффективности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач. Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т. е. приобретение знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности. Целесообразно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий хоккеистов в игре. *Во-первых,* это высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, тактического мышления, перемещения и т. п.), обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации. *Во-вторых,* это высокая степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях. И, наконец, *в-третьих,* надо отметить единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить только к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий хоккеиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий хоккеистов индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, что позволяет наиболее полно реализовать качества, умения и

навыки, приобретенные в процессе тренировочных занятий. Таким образом, тактическую подготовку как педагогический процесс можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Известно, что тактика команды прежде всего складывается из разумных индивидуальных действий отдельных хоккеистов. В связи с этим целесообразно считать, что индивидуализация тактической подготовки – не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, **первый этап** обучения тактике. Только после этого тренер должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Иными словами, в процессе становления тактического мастерства хоккеиста для совершенствования групповой и командной тактики тренеру необходимо воспитывать и развивать комплекс психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств – в детском возрасте (8–11 лет).

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его «соединяют» с качествами и способностями, обусловливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Такой подход к делу помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки. Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, в целостном виде и часы, выделенные в учебно-тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов. В тех случаях, когда процесс технической подготовки протекает исключительно по принципу «техника для техники», даже достаточно технически подготовленные игроки из состава команды не могут подчас выполнить в игре простых тактических взаимодействий.

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно попробовать применять определенные технические элементы, давая им тактическое содержание. Это повысит практические результаты тренировочного процесса. В данном случае важно руководствоваться тем, что основную роль должны играть не простота (сложность) упражнения или его общеизвестность. Решение технической задачи осуществляется с помощью упражнений, направленных на развитие тех психических качеств, которые являются компонентами тактических способностей. При таком направлении тренировки спортсмен должен не только обращать внимание на выполнение задания с большим техническим мастерством, но уметь синтезировать эти технические элементы в единое целое и применять их рационально. Иными словами, обстановка, в которой происходит изучение и совершенствование технических элементов, должна создавать такие условия для мышления спортсмена, чтобы оно шло по двум направлениям:

а) совершенствование технических элементов;

б) выбор технических элементов, необходимых для конкретной тактической ситуации.

При этом мышление спортсмена в процессе применения того или иного технического элемента развивается и, таким образом, дает ему возможность претворить в действительность технический элемент не механически, а творчески. Это обстоятельство развивает у занимающихся также умение ориентироваться в тактической ситуации. В процессе обучения и тренировки технические элементы постепенно усложняют, создавая тем самым условия для развития гибкости мышления. Например, во время тренировки технического элемента добавляют 1–2 активных противников, которые, прикладывая усилия для срыва действий игрока, выполняющего элемент, создают для него сложную ситуацию. В данном случае игрок, выполняющий технический элемент, кроме механических действий должен проявить в создавшейся ситуации и большую находчивость, которая становится качеством лишь в процессе постоянной тренировки. Создание таких условий с первых дней тренировки при постепенном переходе от простого к сложному позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена. Данный этап тактической подготовки юных хоккеистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11–14 лет).

Третий этап тактической подготовки наиболее характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его

цель – изучение собственных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выходят упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра. В развитии тактической грамотности хоккеистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких тактических результатов. Выработка тактической подготовленности, начиная с первых занятий, не должна, однако, искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно другим, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов. Изучение тактических действий и вариантов должно происходить в двух направлениях:

а) индивидуальная тактическая подготовка;

б) групповая и командная тактическая подготовка.

На основе индивидуальной тактической подготовки создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической подготовки отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной задачи. Когда решается задача индивидуально-тактической подготовки, то речь должна идти больше о тактическом развитии индивидуума, той личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать свои индивидуальные тактические знания и умения и гармонично взаимодействовать с коллективом. В процессе обучения и тренировки тактической подготовки совершенствуются как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим. Тренер должен обучать игроков тем или иным тактическим действиям и вариантам по общеизвестным образцам, исходя из возможностей команды. При этом не надо, конечно, стремиться лишь к механическому усвоению тактических действий и их вариантов. Это может задержать проявление творческой мысли игроков и команды. Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Имея необходимое тактическое мышление, игрок должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям. Как бы успешно ни использовались многочисленные средства для развития тактического мышления и психологических качеств, тем не менее, основным из них является тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение им надо начинать по мере овладения основными техническими приемами. В этом случае у игроков будут закрепляться необходимые качества в такой

мере, чтобы они имели возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов своей команды. Если спортсмен не привыкает с раннего возраста к тактическим взаимодействиям, не развивает в себе тактического мышления, то в дальнейшем у него часто возникают большие трудности. Даже имея достаточную техническую подготовленность, он не может проявить себя в насыщенных тактическими взаимодействиями игровых ситуациях. Развитие творческой мысли во время изучения групповых и командных взаимодействий важно еще и потому, что оно способствует правильному восприятию в процессе игры действий противника. Это, в свою очередь, дает возможность перестроить без срыва и особых усилий план ведения игры своей команды. Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с хоккейными командами и клубами с помощью совместных тренировок.

Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки с взрослыми хоккеистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике. Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме (используя современные аналитические программы) всю игру, вовлекая в это дело учащихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов. Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного повседневного и творческого труда.

6.8.2. Структура тактической подготовки

На рисунке 6.17 представлена схема классификации тактики. Основой тактических построений является техническое мастерство, определяемое природными данными, уровнем развития физических и психических качеств, двигательным опытом и теоретическими знаниями хоккеистов. Высокое техническое мастерство определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

На верхней ступени классификации тактической подготовки находится стратегия. Ей принадлежит главенствующая роль. Она определяет конечные цели, задачи и пути достижения высоких спортивных результатов.

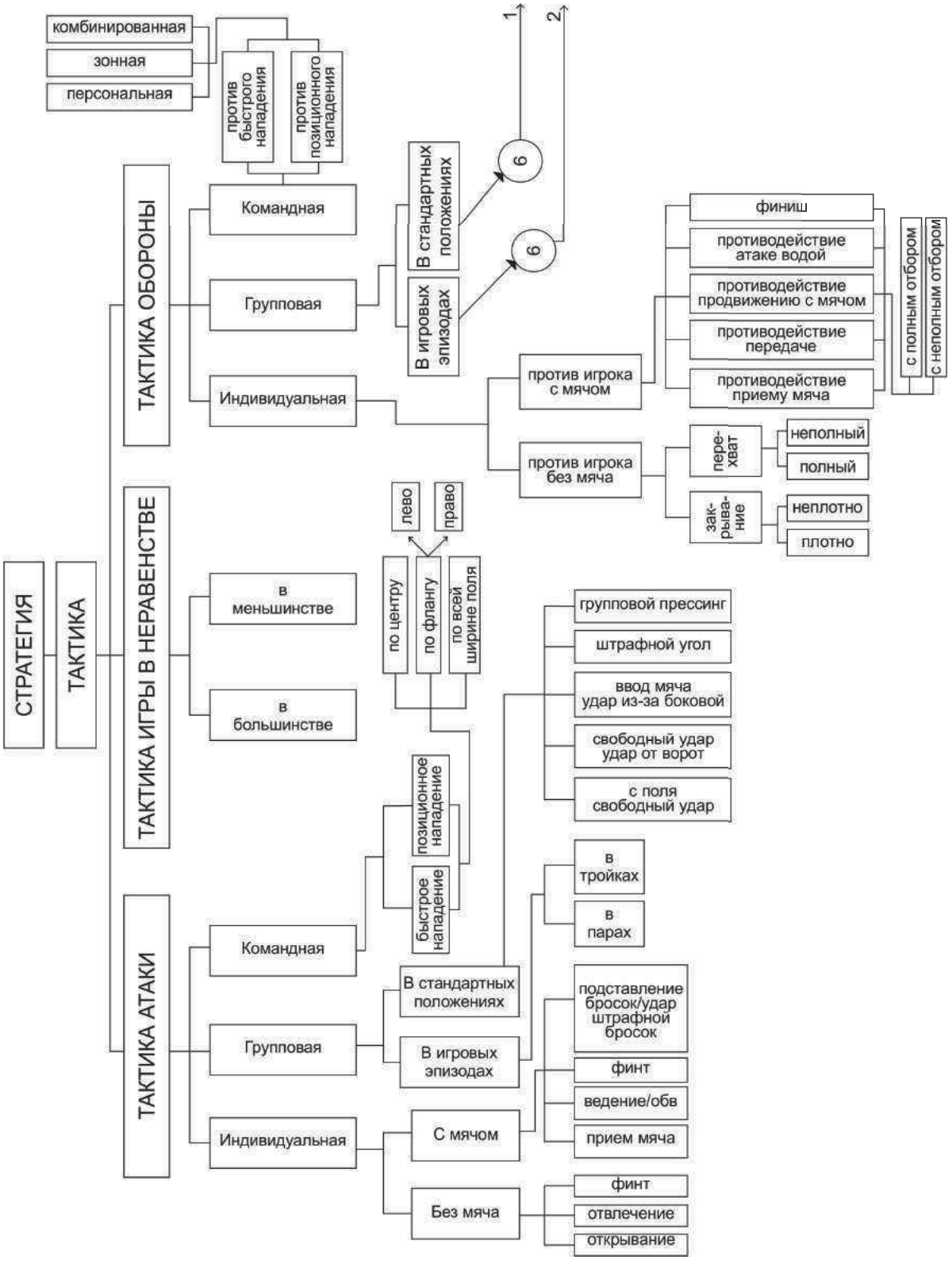


Рисунок 6.17 – Классификация тактической подготовки

6.8.3. Задачи, средства и методы

Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).

2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.

3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных игровых условиях.

4. Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа хоккеиста в команде.

6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).

7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях (от нападения к защите и от защиты к нападению).

8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно, упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т. д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки. При этом, естественно, учитывают специфику тактики. Так, при показе используют макеты поля, видеонарезки моментов, интересные игры в целом. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т. д. Усложненные условия создают с помощью приборов и специальных устройств (специальное оборудование, тренажеры и пр.). При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия проведения упражнений и их дозировка способствуют совершенствованию техники игры. На этапе закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа своих действий и действий соперника. Для этого используют записи

игровых действий. Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий соперника (отдельного игрока или команды в целом). Особое место занимает метод переключения тактических действий от нападения к защите и от защиты к нападению, групповой и командный прессинг. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал. Тактическая подготовка должна быть органически связана с другими видами подготовки. Так, в физической подготовке (общей и специальной) эта связь выражается в использовании подвижных и спортивных игр, развитии специальных качеств, содействии (в общих чертах) овладению групповыми и командными действиями, принятыми в хоккее (например, в упражнениях с набивными мячами – расположение занимающихся, направление передач мяча и перемещений). При организации технической подготовки имеют значение выбор действий в ответ на сигнал (ситуацию), взаимодействия занимающихся при выполнении как подводящих упражнений, так и упражнений по технике, а также технических приемов в рамках тактических действий. Проводя теоретическую подготовку, тренер также много внимания уделяет изучению занимающимися тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд соперника, ведущих белорусских, российских и зарубежных команд. В ходе интегральной подготовки связь между разными видами подготовки облегчает постановку заданий во время учебных двусторонних игр, подбор спарринг-партнеров для контрольных игр, формирование установок на игру во время соревнований и последующие разборы игр и анализ действий хоккеистов. Современный хоккей на траве отличает тенденция развития скоростной и высокотехничной игры, наигранность тактических комбинаций и эффективность исполнения штрафных угловых. Поэтому особенно важно научить хоккеиста оценивать расположение игроков (своих и противника) на поле, положение и направление движения мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его. Учитывая изложенное, можно наметить основные направления тактической подготовки:

A. Постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств.

B. Определение рациональной последовательности изучения технических приемов, их сочетания и чередования.

C. Воспитание умения реализовать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения технических приемов.

D. Формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам.

E. Установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите, в игре неполными составами с учетом последовательности изучения технических приемов в нападении и защите.

F. Совершенствование навыков тактических действий в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подготовки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

6.8.4. Методика обучения тактическим действиям

Тактическая подготовка включает теоретическую подготовку, т. е. усвоение специальных знаний по тактике, и практическую, т. е. овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, а также развитие творческих способностей игроков. Теоретические знания помогают правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях, анализировать, оценивать возможные решения и выбирать из них самое эффективное. Теоретические познания в тактике включают знания правил игры, владение индивидуальными средствами тактики. Игрок должен знать основные системы игры и их варианты, задачи игроков определенных амплуа в команде, взаимодействия звеньев команды в различных фазах игры. Сюда входят и знания о воздействии объективных условий на ход игры и об использовании погодных условий, качестве искусственного покрытия и системы полива. Все это игрок должен учитывать в каждом действии.

Обучение теории тактики начинается с объяснения основных правил игры в хоккей на траве, практическое овладение которыми продолжается во время игровых упражнений и тренировочных игр. Тренер должен подробно и доходчиво рассказать занимающимся о распределении обязанностей внутри команды, описать задачи и функции отдельных игроков. Функции отдельных игроков в команде надо объяснять специализированно и конкретно, т. е. строить объяснения на действиях определенного игрока, который будет играть на данном месте. На следующем этапе обучения осуществляется детальный анализ отдельных фаз игры (атака, оборона, прессинг, переход от обороны к атаке и наоборот), взаимодействия игроков в различных фазах и т. д. Удобнее всего такой анализ сопровождать объяснением ошибок, которые игроки допустили в проведенном матче. После анализа фаз игры можно переходить к изучению теоретического решения тактических задач разной трудности. В процессе обучения двигательным навыкам для осуществления тактических действий занимающиеся знакомятся с действием, а также с тем, как устранить возможные ошибки и закрепить изученные действия. Обучение тактике и совершенствование в ней происходят с использованием следующих основных методов:

1. Метод упражнения, т. е. многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений. При этом у занимающихся образуются двигательные динамические стереотипы, что и является физиологической сущностью тренировки в тактике.

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы. Прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают их основные части. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике. Он оказывает неоценимую помощь при оценке игры команды соперника. Ценность видеосъемки заключается в возможности многократного просмотра игры, кроме того, это один из эффективнейших способов анализа собственных тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника.

Обычно тренеры предпочитают вести наблюдения самостоятельно и давать готовые рецепты своим игрокам, что лишает хоккеистов инициативы и самостоятельности. Поэтому важно привлекать к наблюдению за соревнованиями самих хоккеистов. Спортсмены должны не просто смотреть игру, а обращать внимание на тактические варианты, применяемые командой, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на игру отдельных игроков и т. д. В то же время, чем чаще хоккеист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику, свой опыт встреч с разными соперниками в различных условиях, тем лучше подготавливает себя к пониманию и правильной оценке игровых ситуаций, к самостоятельному, творческому решению всевозможных задач. Тактические действия, как уже говорилось, изучаются одновременно с техникой игры. С первых же занятий важно воспитывать у хоккеистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия.

На начальном этапе овладения тактикой развитие у хоккеистов быстроты сложных реакций, ориентировки, сообразительности осуществляется преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия и частичные усложнения: применяют звуковую и зрительную сигнализацию для того, чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча; увеличивают количество мячей, предметных ориентиров и ограничителей; используют более сложные перемещения, в которых смену мест занимающиеся производят в зависимости от направления действий партнера по упражнению; применяют активное и пассивное сопротивление условного противника. При этом важно следить за тем, чтобы дополнительные условия и усложнения не сказывались отрицательно на развитии физических качеств или формировании двигательных навыков, лежащих в основе сложных технических приемов. Перед тем как выполнить то или иное упражнение по технике, целесообразно подобрать посильное для занимающихся тактическое задание, не затрудняющее освоения приема, а помогающее осмыслить его и правильно применять в изменяющихся условиях. Так, например, можно выполнять упражнение в таких усло-

виях, в которых хоккеист должен одновременно выбирать момент для начала действий и определять направление удара или ведения мяча в зависимости от расположения партнера и его перемещения. Затем освоение индивидуальных действий продолжается в упражнениях без соперника, с пассивным соперником и, наконец, с активно действующим соперником в игровых упражнениях. Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляются тренером. Закрепление изученного навыка осуществляют путем многократного повторения в условиях игры, где игроку дают конкретные задания, например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, открываться на скорости, отобрать мяч в момент приема, вовремя выйти на перехват, ударить в ворота после обводки и т. д. В учебных товарищеских играх целесообразно особое внимание уделять выбору места при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при вводе мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно закрывать игрока соперника сразу после потери мяча. Основу групповых тактических действий в хоккее на траве составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами происходит в такой последовательности:

1. Взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой местами без соперника.

2. То же с условным соперником.

3. То же с соперником, оказывающим сопротивление.

4. То же с усложненным заданием:

а) ограничение касаний по мячу;

б) ограничение времени владения мячом;

в) уменьшение и увеличение площадки.

Дальнейшее овладение взаимодействиями двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2×1; 3×2; 4×3 и т. д.), затем при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих. Целесообразно вводить в игровые упражнения и учебные игры условия, побуждающие игроков использовать разученные приемы взаимодействия в выгодных ситуациях. При выполнении таких упражнений и проведении учебных игр тренер особое внимание должен обращать на умение занимающихся выбирать наиболее выгодный вариант на основе самостоятельной оценки создавшейся ситуации, на быстроту ориентирования в конкретной обстановке. Занимающиеся должны также уметь определять способ действия в связи с изменившимися игровыми условиями.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодей-

ствиями между двумя и более игроками и получат теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. На первых учебных играх не ставятся сложные задачи. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом. Осваивая командную тактику, надо изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации. Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе занимают игровые упражнения, с помощью которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Количество игроков, участвующих в упражнениях, может быть различным. Размеры площадок также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнений. Существует много игровых упражнений, с помощью которых можно изолированно от игры развивать то или иное тактическое качество игрока.

Главным средством овладения командными действиями является двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Но тренер, руководя игрой, не должен допускать, чтобы она протекала стихийно. Неорганизованность, стихийность ведут к возникновению серьезных ошибок и их закреплению. Двусторонней игре обычно предшествует предварительная беседа тренера с игроками (установка). В ходе беседы с применением макета поля игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тренер может сам судить игру, делая замечания игрокам по ходу игры, или предоставить это право своему помощнику. Сам же тренер может находиться в таком месте, откуда хорошо видна игра, и руководить игрой через своих помощников, получая информацию по микрофону. При проведении двусторонней игры следует избегать частых остановок, чтобы указать на ту или иную ошибку. Инерция движения играющих после свистка обычно не дает возможности точно зафиксировать игровую обстановку, в которой хоккеисты сыграли неверно, и объяснения в этом случае будут малоубедительными. К тому же частые остановки игры снижают ее напряжение, делают утомительной и скучной. Игра останавливается лишь тогда, когда необходимо сделать общие указания игрокам или повторить комбинацию. В ходе игры предпочтительнее пользоваться замечаниями без нарушения ее нормального течения. Тренировать лучше не всех игроков сразу, а отдельно, звеньями. Расположившись в районе действия звена, получившего специальное задание, тренер помогает ему своими указаниями выполнить задание. Позанимавшись 20–30 мин с одним звеном, тренер переходит к другому, причем в первую очередь выбирает игроков того звена, в котором слабее взаимодействие. После игры надо произвести разбор, проанализировать достоинства и недостатки игроков при их активном участии. Дальнейшее закрепление и совершенствование командных действий происходит в товарищеских играх –

проверка каждого игрока и команды в целом, выявление недостатков, которые особенно видны при встречах с равным или более сильным соперником. Однако сначала желательно провести две-три игры с менее сильным соперником.

Обучение тактике индивидуальных, групповых и командных действий в нападении

На начальном этапе обучения тактике игры в нападении в игровых упражнениях подвижных и спортивных игр осваиваются индивидуальные тактические действия с одновременным развитием тактического (оперативного) мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. С помощью различных игровых упражнений, подвижных и спортивных игр юные хоккеисты осваивают выбор позиции, открывание, уход из-под опеки соперника, взаимодействие с партнером и взаимопомощь.

Параллельно с освоением основных технических приемов юные спортсмены должны понять целесообразность их применения в зависимости от игровой ситуации.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с мячом рекомендуется начинать с ведения. При этом сначала необходимо создать у игроков представление о том, в каких игровых ситуациях какие способы ведения целесообразно использовать. Для этого важны не только объяснения и показ, но и методическая последовательность в проведении упражнений. Начинать следует с обводки стоек, расположенных по прямой линии, затем – по ломаной линии. Следующим этапом становится проведение упражнений с обводкой партнеров. После этого используются различные игровые упражнения, упражнения в усложненных условиях и непосредственно в игре. Основная задача проводимых упражнений – научить спортсменов быстро, своевременно и рационально переключаться с одних способов ведения мяча на другие в соответствии с изменением игровой обстановки. Сначала они должны это делать по сигналу тренера, затем самостоятельно. Параллельно с обучением индивидуальным тактическим действиям в атаке подключаем технический элемент «обводку». Обводка характерна в основном только для атакующих действий. Хоккеист, владеющий мячом, должен быстро оценить игровую ситуацию, расположение игроков команды-соперника и партнеров, а затем уже принять решение об использовании того или иного способа обводки. Обучение и совершенствование тактики обводки проводится в игровых упражнениях, моделирующих реальные игровые ситуации, затем – непосредственно в условиях соревновательной деятельности.

По мере усвоения юными хоккеистами индивидуальных тактических действий, необходимо начинать обучение тактике групповых действий, начиная с передач в парах на месте и в движении, усложняя добавлением в комбинации игроков, выполняющих защитные функции.

Осваивая тактические взаимодействия, игроки разучивают и основные тактические комбинации в атаке, такие как «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Изучение командных атакующих действий в атаке следует начинать параллельно с продолжением совершенствования индивидуальных тактических действий и групповых взаимодействий игроков. Начинать следует с проведения теоретических занятий на макете (или с использованием видеопросмотра), на которых объясняют расположение игроков на поле, распределение основных функциональных обязанностей между хоккеистами различных амплуа, особенности перемещений и действий игроков по зонам поля в соответствии с выполняемыми игровыми функциями и правилами игры. После теоретического объяснения можно перейти к практическому выполнению расстановки и объяснению индивидуальных перемещений и взаимодействий игроков.

К командным атакующим действиям относится так называемая «позиционная атака». Она используется в зависимости от тактики игры соперника, который позволяет атакующей команде свободно владеть мячом на своей половине поля, даже заходить на половину поля обороняющейся команды. «Позиционная атака» является необходимым средством такической подготовки любой команды и используется в комплексе с атаками с хода, прессингом и атакой от своих ворот.

Обучение позиционной атаке начинают с выбора наиболее рационального варианта, исходя от возможностей исполнителей с учетом ключевых игроков. Для создания четкого представления о варианте позиционной атаки проводится теоретическое занятие с объяснением и демонстрацией основных функциональных обязанностей каждого игрока и их возможных взаимодействий. Важно при этом практически опробовать расположение и взаимодействие всех игроков в рамках этого варианта атаки без игроков противника (рисунок 6.18 А). По мере освоения общей структуры атаки, основных перемещений и взаимодействий игроков вводят противодействие противника(например 10×7) с акцентом на ключевых позициях и главных моментах атаки. Подключившийся правый защитник в атаку доставляет мяч до лицевой линии поля, где перед ним стоит задача выбора: продолжить атаку и войти на скорости в радиус удара, сделать скидку на открывшегося рядом партнера или вернуть мяч центральному защитнику с быстрым переводом мяча на противовположный край и доставку мяча в лицевую зону соперника с левого фланга. На начальном этапе обучения позиционной атаке вместо соперника используются фишки (рисунок 6.18 А). Затем вводятся защитники на ключевых позициях обороны (рисунок 6.18 В). Добившись четкого выполнения позиционной атаки при численном преимуществе, переходим на заключительный этап обучения, атакующая и защищающаяся команды уравниваются в составах (рисунок 6.18).

В процессе совершенствования позиционной атаки следует развивать творческую инициативу, стимулировать удачные самостоятельные решения хоккеистов и выполнение ими «фирменных», собственных технических приемов.

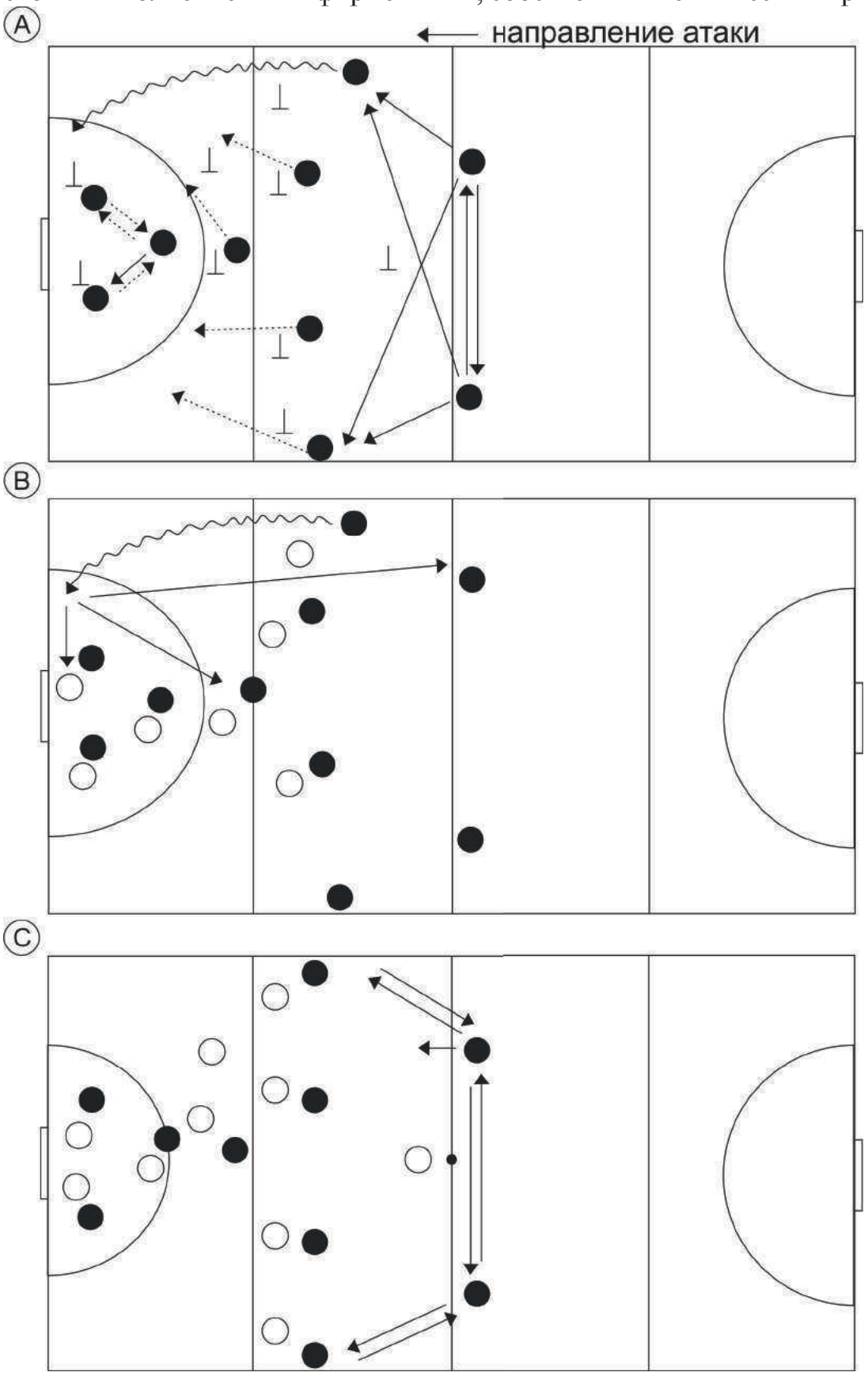


Рисунок 6.18 – Методика обучения тактике позиционной атаки

Рассмотренный в качестве примера методический подход к обучению тактике позиционного нападения можно успешно применять и при обучении другим вариантам, особенно при игре в численном большинстве.

Обучение тактике индивидуальных, групповых и командных действий в защите

Обучение тактическим оборонительным действиям осуществляется параллельно с обучением атакующим действиям еще до выхода занимающихся на поле (площадку). Оно начинается с освоения индивидуальных тактических действий, к которым относятся перемещения, выбор позиции, опека и отбор мяча. Начинать обучение этим действиям можно с помощью подвижных и спортивных игр. Первое, чему нужно уделить внимание, – это выбор позиции. Тренер обращает внимание на то, что для проведения эффективных защитных действий игроку необходимо располагаться так, чтобы видеть движение противника, владеющего мячом, его перемещения и партнеров по команде. Защитник должен находиться на наиболее вероятном пути развития атаки, быть готовым перейти к активным оборонительным действиям.

Следующий тактический прием – опека противника. Начинается обучение с дистанционной опеки соперника, находящегося на расстоянии. Опека применяется обычно на половине поля соперника. Затем переходят к обучению плотной опеке, которая часто применяется на своей половине поля в зоне удара по воротам. При этом игрокам следует объяснять, что правильным является расположение сбоку-сзади от соперника на воображаемой линии между ним и своими воротами, что ограничивает его маневр и препятствует его взаимодействию с партнерами.

Одновременно в специальных игровых упражнениях формируются навыки выполнения отбора мяча. При этом необходимо развивать способность игроков прогнозировать наиболее вероятные направления развития атаки, действия противника с мячом, и, в соответствии с этим, выбирать способы сближения с игроком, владеющим мячом, и определять место вступления в активный отбор.

Параллельно с обучением индивидуальным тактическим действиям приступают к обучению групповым взаимодействиям в обороне: страховке, переключению, спаренному отбору и взаимодействию защитников с вратарем.

При обучении страховке нужно добиваться, чтобы защитник располагался несколько сзади партнеров, активно ведущих борьбу против игрока, владеющего мячом, смещаясь в сторону наиболее вероятного развития атаки противника, и был готов оказать помощь партнеру или исправить его ошибку.

Переключение означает передачу защитниками друг другу своих подопечных, когда те меняются местами, или когда нападающий команды противника обыграл партнера. Следует акцентировать внимание на своевременности начала переключения, синхронности и оперативности взаимодействия обороняющихся игроков.

Обучение спаренному отбору следует начинать с освоения противоборства с соперником, владеющим мячом (1×1). Занимая положение полубоком и

направляя движение нападающего «под неудобную руку» вправо от себя, защитник выжидает момент для стремительной атаки соперника в тот момент, когда тот недостаточно надежно контролирует мяч. Затем к участию в отборе подключается второй защитник. Эффективность отбора зависит от слаженности действий и взаимопонимания партнеров.

Взаимодействие защитников с вратарем сначала изучается на макете, на котором тренер показывает основные способы и варианты. Затем следует разбор этих взаимодействий на площадке в простых условиях. Необходимо обращать внимание вратаря на важность его руководства при организации защитных действий игроков обороны, их рациональной расположенности и необходимости подстраховки вратаря, если тот играет на выходе.

Командные тактические действия в обороне хорошо проследить на примере применения прессинга. Прессинг, при правильном его использовании, является очень эффективным средством. Прессинг предполагает более близкое расположение к опекаемому игроку, игру на опережение всех его действий, сковывание его подвижности, разрушение атакующих комбинаций противника в самом начале их развития. Обучение прессингу требует определенного игрового опыта игроков и их хорошей физической формы. Начинать знакомиться с командным прессингом следует при просмотре видеозаписей ведущих команд мира. Этот тактический прием является одним из самых эффективных и требует высокого уровня исполнительского мастерства. Применяя макет игрового поля и периодически останавливая видеопоказ, тренер постепенно, шаг за шагом показывает положение игроков защищающейся команды и их передвижения. Как правило, в эпицентре прессинга находится пара защитников, начинающих атаку, контролирующих мяч и тройка непосредственно прессингующих игроков обороняющейся команды с тремя подстраховывающими партнерами (рисунок 6.19 А). Очень важна в прессинге синхронность и одновременность движения всех 6 прессингующих игроков. Движение начинается после передачи одного игрока защищающейся команды другому, как правило, это пас центрального защитника левому. В момент передачи вся шестерка игроков одновременно начинает движения. На рисунке 6.19 В показано расположение трех непосредственно прессингующих нападающих и трех партнеров по команде, подстраховывающих, перекрывающих направления возможных передач. Самое главное в прессинге – не дать сделать защитнику длинную или среднюю передачу, которая сведет всю эффективность прессинга на нет. В этой ситуации крайне важны активные действия нападающего атакующего защитника, принимающего мяч. Выбор нападающим позиции – слева от защитника настолько плотно, насколько это возможно, направляя защитника, владеющего мячом, влево к бровке поля, не давая сделать замах и среднюю или длинную передачу. Прессингуемый нападающим защитник может сделать попытку обыграть нападающего или отдать быстрый пас находящемуся вблизи партнеру. В первом случае, если последует обыгрыш, центральный полузащитник, находящийся сзади пар-

тнера, немного правее от него, должен его страховать. А остальные прессингующие должны перекрывать направление возможного короткого паса (рисунок 6.19 С).

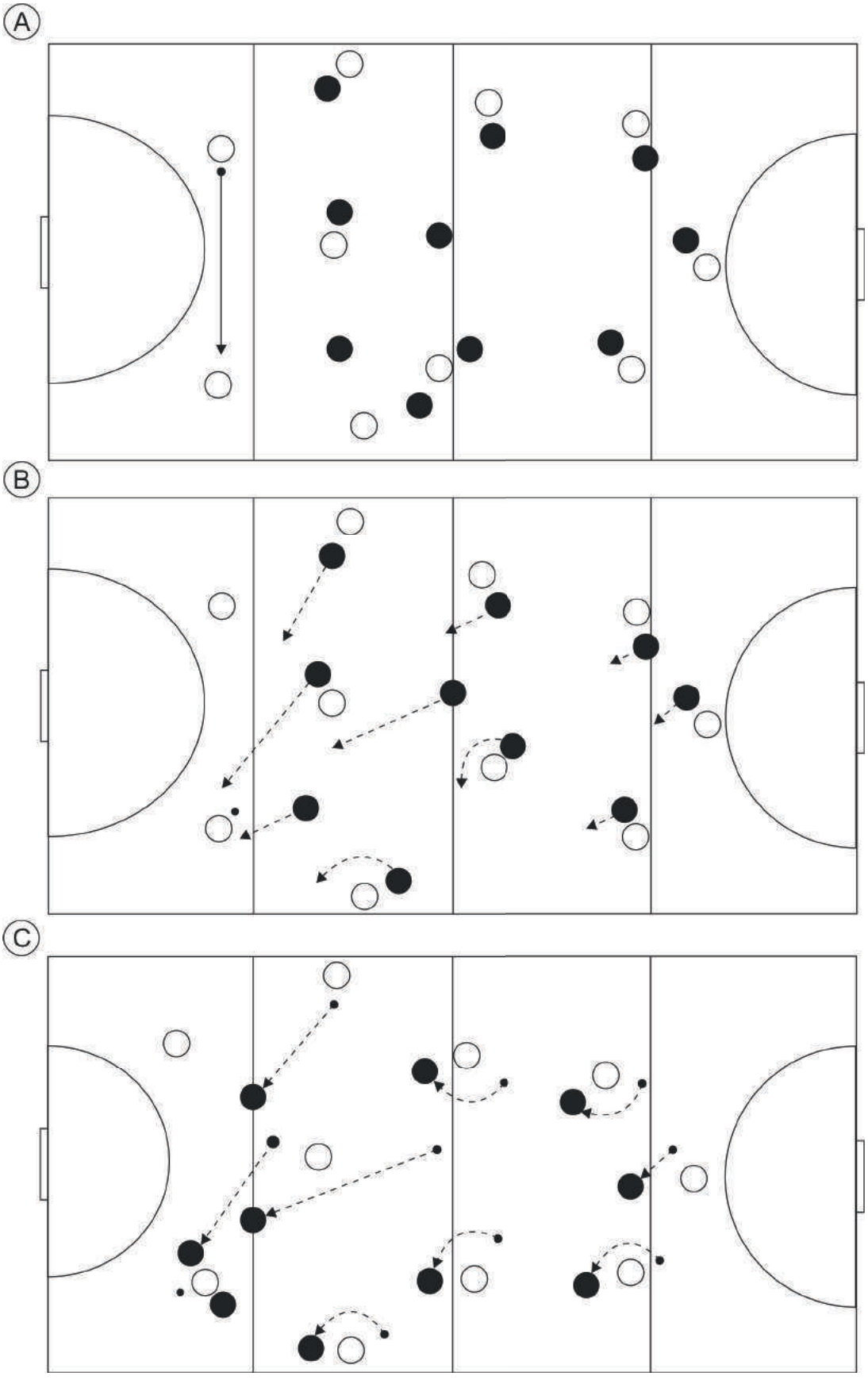


Рисунок 6.19 – Методика обучения тактике прессинга

6.8.5. Разработка и анализ тактического плана на игру

Подготовка тактического плана игры занимает важное место в процессе обучения. В подготовке этого плана должны активно участвовать все игроки. Опыт показывает, что если все игроки в конце подготовки плана еще раз повторяют свои задачи, то интерес хоккеистов к предстоящей игре значительно повышается.

Подготовка к игре начинается с изучения соперника. Знание соперника, особенностей игры отдельных хоккеистов позволяет тренеру избежать ошибок в определении состава и тактического плана на игру. Сведения о сопернике предлагается получать из последних игр команды-соперницы, записи игр своей команды с предстоящим соперником за последнее время, результатов официальных соревнований и экспертных оценок тренерского состава. Одним из действенных способов изучения соперника является просмотр тренером непосредственно отдельных матчей. При этом определяется степень физической и технической подготовленности игроков и команды в целом. Особое место занимает изучение выполнения штрафных угловых и тактики игры в целом: система игры, тактические варианты, план игры, способы организации атаки и обороны, применение прессинга, средства, применяемые отдельными игроками при решении тактических задач, особенности игры отдельных хоккеистов, их сильные и слабые стороны и т. д. При просмотре матча важно обратить внимание на игровую дисциплину, степень проявления хоккеистами морально-волевых качеств, их поведение при успехе или неудаче. Целесообразно делать запись игры, касающуюся хода игры, игровых и стандартных ситуаций, входов в радиус удара, вести статистику как индивидуальных, так и командных технико-тактических действий, что позволяет более детально анализировать действия соперника.

Для составления плана на игру тренер помимо сведений о сопернике должен знать и уровень подготовленности игроков своей команды, ибо одна из важнейших частей работы по составлению плана – это сопоставление и анализ сил и возможностей своей команды и команды соперника. В плане намечается основное направление в тактике командной игры (атака, оборона с акцентом на контратаках, прессинг). В плане организации атаки намечается главное направление атакующих действий (флангом, центром), определяются основные атакующие силы команды, тактические средства с учетом действий соперника, игровые и стандартные ситуации, последовательность отхода нападающих после срыва атаки у ворот соперника или организация прессинга, темп игры и т. д. В плане организации обороны определяются методы обороны в предстоящей игре, способы нейтрализации наиболее опасных игроков соперника.

При определении задач отдельным игрокам намечаются пути использования их сильных сторон в единоборстве с соперником, наиболее эффективные средства и способы взаимодействия с партнерами. В основе плана предстоя-

щего матча должна быть свои наигранные схемы игры с учетом особенностей игры соперника, с акцентом на использование возможностей каждого хоккеиста своей команды. Тактический план обсуждается на собрании команды, причем каждый игрок может высказать свое мнение, внести предложения и поправки. Затем основы плана проигрываются на тренировочных занятиях, в двусторонних и товарищеских играх. Желательно товарищескую встречу провести с командой, которая бы играла в стиле предполагаемого соперника. В день игры тренер дает установку на игру. Время установки определяет главный тренер.

Установка – это план игры, в котором не должна ограничиваться личная творческая инициатива хоккеистов. Тренер говорит о значении предстоящей игры, о положении команды в турнирной таблице, сообщает сведения о сопернике, о предполагаемом его составе, объявляет состав своей команды и запасных игроков, излагает тактический план игры, задания отдельным игрокам, возможные изменения тактического плана в процессе игры. Установка не обсуждается, а подлежит выполнению. Проводится она обычно за 1,5–2 часа до игры и по времени не должна быть продолжительной (20–30 мин). В перерыве между таймами и между четвертями тренер может внести в план соответствующие коррективы, сделать замечания.

Разбор прошедшей встречи проводится обычно после выходного, через день после игры. Тренер делает анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков в плане выполнения установки, отмечает положительные и отрицательные стороны (моменты) в ходе игры, выясняет причины успеха или невыполнения задания, оценивает физические и морально-волевые качества, техническое умение игроков. Обязательно после каждого обсуждения нужно сделать конкретные выводы.

6.9. Физическая подготовка

6.9.1. Цель и задачи

Основными задачами физической подготовки являются: укрепление здоровья юных хоккеистов, повышение морфофункциональных возможностей, воспитание и совершенствование двигательных качеств. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) – развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для хоккеистов. В качестве основных средств ОФП применяют различные виды спорта (футбол, лыжный спорт, плавание, гимнастика, легкая атлетика и другие).

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП

могут выполнятся не только с мячом и клюшкой – ведения на максимальной скорости (быстрота, скоростная выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу, броски, отбор и перехват мяча (скоростно-силовые способности), но и без мяча (спортивные и подвижные игры). В процессе многолетней тренировки объем средств ОФП и СФП постепенно возрастает, причем из года в год увеличивается удельный вес СФП. Так, на начальном этапе подготовки объем упражнений по СФП составляет 25–30 %. По мере повышения уровня общей физической подготовленности, создающей основу для воспитания специальных физических качеств, на этапе спортивной специализации удельный вес СФП увеличивается до 50–60 %. На этапе спортивного совершенствования объем средств СФП составляет 70–80 %. Только при рациональном соотношении средств общей и специальной физической подготовки возникают благоприятные предпосылки для постоянного повышения мастерства юных хоккеистов. Задачи физической подготовки меняются в зависимости от этапа и возрастных особенностей юных хоккеистов.

На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП, для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. На этапе спортивного совершенствования физическая подготовка направлена на совершенствование физических качеств с более выраженной индивидуальной специальной направленностью. В процессе многолетней подготовки летних хоккеистов на ее начальном этапе (7–10 лет) упражнениям по общей физической подготовке уделяется до 75 % времени. По мере повышения уровня общей физической подготовленности большое значение приобретает специальная физическая подготовка. На этапе спортивной специализации объем упражнений по СФП еще более увеличивается. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки и по величине, и по направленности, так как юные хоккеисты одной возрастной группы по уровню подготовленности и развитию физических качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой хоккеистов разного игрового амплуа.

6.9.2. Динамика развития физических качеств у юных хоккеистов

Выносливость. Общая выносливость у юных хоккеистов с возрастом увеличивается. Причем это увеличение носит неравномерный характер. Несущественный рост ее величины на этапе начального обучения (возрастает от 7 до 10 лет) сменяется резким приростом в возрастных группах от 11 до 16 лет (этап специализации). После 16 лет (этап спортивного совершенствования) наблюдается снижение темпов прироста общей выносливости. Увеличение аэробного компонента выносливости, связанное с естественным приростом, а также с воздействием тренировочных и соревновательных нагрузок, заканчивается в основном к 20–21 году. Существенная динамика

скоростной выносливости наблюдается в возрасте 12–15 лет. Естественный прирост скоростной выносливости заканчивается к 18–19 годам и ее уровень составляет 90–95 % соответствующего уровня взрослых хоккеистов.

Скоростные возможности. Скорость бега у юных хоккеистов значительно увеличивается с 8-летнего возраста и, по существу, к 17–18 годам достигает уровня взрослых хоккеистов. За период подготовки (от 7 до 18 лет) скоростные возможности юных хоккеистов повышаются в среднем на 20–25 %. Изменение скорости бега с возрастом происходит неравномерно. Этап начального обучения не отличается выраженным ростом скоростных способностей. Прирост скорости бега на этом этапе не превышает 3–4 %. Наибольший прирост ее величины заметен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 7 %. Это говорит о том, что этап специализации является предпочтительным с точки зрения воспитания скоростных возможностей юных хоккеистов. На период от 15 до 18 лет приходится около 5 % прироста этого физического качества. Факт стабилизации скорости бега у 17–18-летних хоккеистов на уровне взрослых квалифицированных спортсменов говорит о том, что в дальнейшем значительного естественного прироста скорости не предвидится и можно лишь совершенствовать ее в процессе круглогодичной тренировки.

Скоростно-силовые качества. В период от 7 до 11 лет темпы прироста скоростно-силовых качеств незначительны и не превышают 7–8 %. Это связано с низкими возможностями детей данного возраста. Этап спортивной специализации характеризуется ускоренными темпами роста рассматриваемого качества. Существенный прирост скоростно-силовых качеств на этом этапе объясняется повышением скоростных качеств (особенно быстроты, темпа движения) в возрасте от 10–11 до 13–14 лет и естественным ростом силовых возможностей детей и подростков в 14–16 лет. Эту зависимость и закономерность повышения скоростно-силовых качеств необходимо учитывать при выборе средств и методов при их воспитании.

Этап спортивного совершенствования характеризуется снижением темпов прироста скоростно-силовых качеств. Рост скоростно-силовых качеств стабилизируется к 19–20 годам.

Анализ динамики развития физических качеств у юных хоккеистов разного возраста показывает следующее:

• с возрастом, начиная с этапа начальной подготовки, все физические качества имеют тенденцию к росту;

• на этапе наибольшего естественного роста (сенситивная зона) оптимальное воздействие тренировочной нагрузки может ускорить прирост данного качества;

• стабилизация показателей разных физических качеств на уровне взрослых хоккеистов происходит в разных возрастных группах:

– скорость достигает наивысших показателей в возрасте 16–17 лет, скоростная выносливость и скоростно-силовые качества – к 18–19 годам, общая выносливость и сила – к 20–22 годам (рисунок 6.20);

– наиболее благоприятный возраст для воспитания скорости бега – 11–13 лет, скоростно-силовых качеств – 13–15 лет, общей выносливости – 12–16 лет, силы – 15–18 лет.

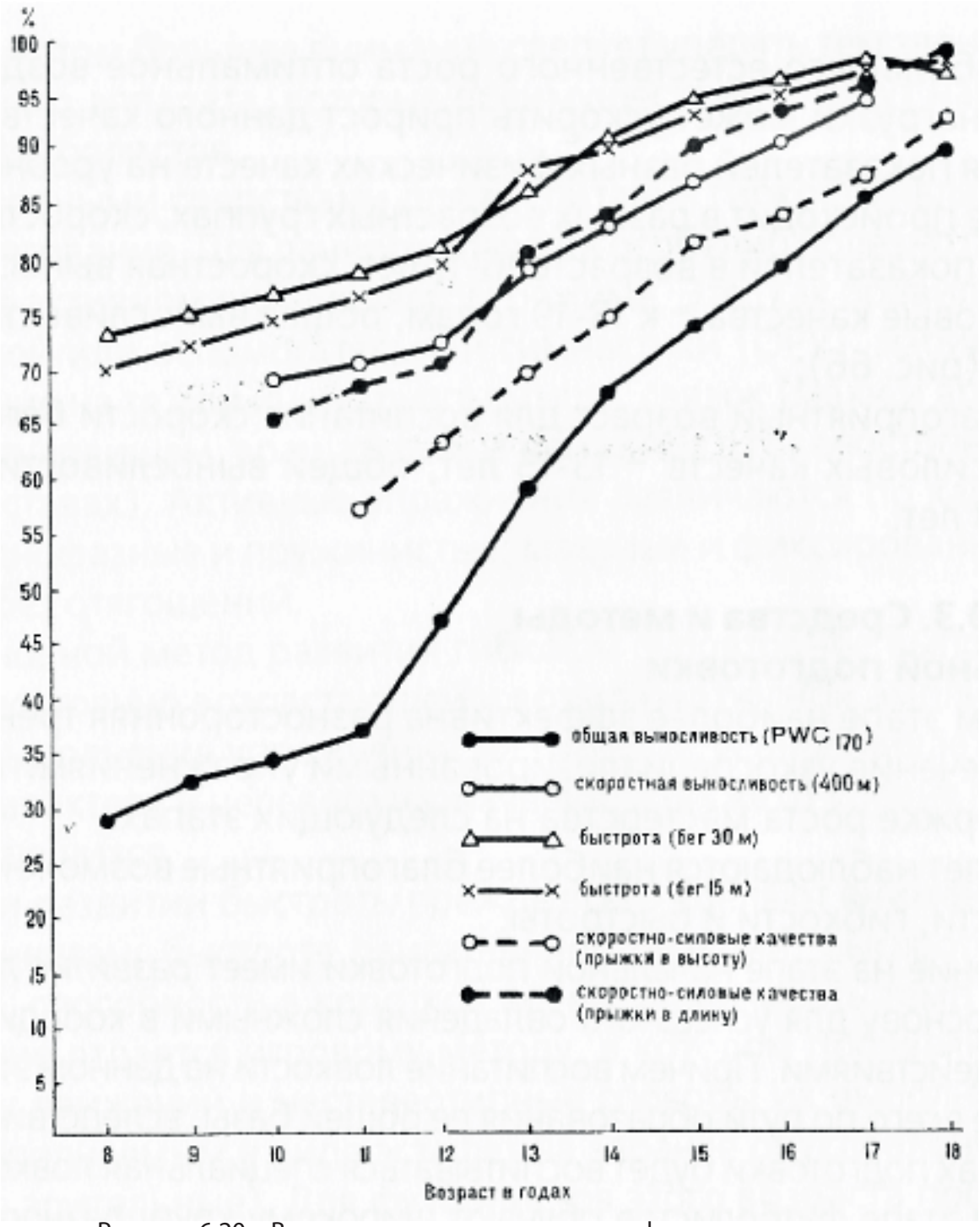


Рисунок 6.20 – Возрастная динамика развития физических качеств юных хоккеистов (юноши) (в % по отношению к средним показателям взрослых квалифицированных хоккеистов)

Специальные исследования динамики развития физических качеств у девушек в хоккее на траве не проводились. Но есть некоторые данные, полученные из других видов спорта. Так, например, динамика развития фи-

зических качеств у хоккеисток несколько отличается от показателей ребят. В 12 лет различия в физических качествах с ребятами незначительны. Начиная с 18 лет, результаты тестов на силу, выносливость, скоростно-силовые показатели юношей значительно преобладают над результатами у девушек. Резко увеличиваются различия у 18-летних игроков по скоростному показателю бега на дистанции 30 м. В 12 лет между девочками и мальчиками разница незначительная в показателях скоростной выносливости («Челночный бег 100 м») и ловкости. Существенно увеличивающаяся разница в 15 лет сохраняется и в 18-летнем возрасте.

Комплексные исследования уровня и динамики физических качеств у девушек 12–14, 15–17 лет показали, что процесс их формирования находится в прямой зависимости от различных вариантов их биологического развития. В пределах исследуемого возрастного онтогенеза наблюдается чередование различных по интенсивности приростов скоростных, скоростно-силовых, двигательно-координационных способностей, гибкости и выносливости у девушек различных вариантов биологической зрелости. Проведенная оценка уровня и изменения показателей физических качеств выявила, что испытуемые, относящиеся к ускоренному варианту развития, имеют достоверно лучшие результаты ($p \geq 0{,}05$) по сравнению с испытуемыми нормального и замедленного вариантов биологического развития.

6.9.3. Средства и методы развития физических качеств

Основными средствами физической подготовки в хоккее на траве являются упражнения. Эти упражнения делятся на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные) (таблица 6.4).

Таблица 6.4 – Классификация средств физической подготовки хоккеистов

Общеподготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения	Основные (соревновательные) упражнения
1. Упражнения со снарядами. 2. Упражнения на снарядах и тренажерах. 3. Упражнения с партнером. 4. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. 5. Упражнения из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика)	1. Имитационные упражнения в том числе и прыжковые. 2. Упражнения на специальных тренажерных устройствах. 3. Модернизированные спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол,) проводимые с учетом специализации хоккея на траве)	1. Передачи. 2. Ведения. 3. Приемы и остановки. 4. Броски и удары. 5. Перехваты и единоборства. 6. Подставления. 7. Отбор. 8. Игровые упражения 1×1; 2×1; 2×2; 3×2; 4×2; 3×3 и др. 9. Двусторонние игры

Этап начальной подготовки. На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Большое количество специализированных

упражнений нередко приводит к задержке роста мастерства на последующих этапах. У детей 7–10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты. Важное значение на этапе начальной подготовки имеет развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями с клюшкой и мячом. Причем воспитание ловкости на данном этапе должно идти, прежде всего, средствами общей подготовки, разнообразными играми с использованием разнообразного инвентаря, вследствие чего на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость хоккеиста. Игры, эстафеты с гимнастическими палками и резиновым кольцом, палками с набалдашником и мячами не травмоопасны и позволяют внести разнообразие в тренировочный процесс.

Хоккей на траве – игра со сложной техникой, она не свойственна людям от природы. Умение обращаться с клюшкой, виртуозно работать руками, быстро передвигаться – это то, что необходимо будущему хоккеисту. Этим можно объяснить изначальную сложность всего будущего процесса подготовки юного спортсмена. В своей работе детский тренер должен постоянно опираться на закономерности становления спортивного мастерства, учитывать возраст начала занятий, начало специализации, возрастные границы наиболее быстро развивающихся физических качеств и становление двигательных навыков. Преимущественная направленность работы не в объеме специфических беговых упражнений, а в количестве приобретенных сложнокоординационных двигательных навыков в сочетании с ловкостью.

Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости как способности овладеть новыми движениями используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается. В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с поворотом на 90°, 180°, в приседе и т. п.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», по дуге вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т. п.). Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению. Поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Важное значение для будущего правильного выполнения технических приемов имеет умение (способ, ловкость) держания клюшки – хват. На данном этапе рекомендуется использовать гимнастическую палку вместо клюшки, а мяч заменить резиновым или пластмассовым кольцом диаметром 12–15 см. Это так называемое оборудование для привыкания к правильному хвату. При ведении «палка в кольце» вырабатывается правильная стойка юного хокке-

иста. Параллельно решается самая сложная задача – управление вниманием, неразрывно связанная с ловкостью. Ведя кольцо-«мяч», ребенок может легко смотреть перед собой и по сторонам, выбирая направление ведения и обхода препятствий, что невозможно при начальном обучении с клюшкой и мячом. Использование резинового кольца и его отскоки от стенки или бортика прививают начальные навыки игры в хоккей на траве и индорхоккей. Кроме этого, выполняемое упражнение не травмоопасно.

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен для развития гибкости, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в сочленениях. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности хоккеистов при передвижении и в основной стойке.

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. Для данного возраста особенно полезно применять упражнения в активном динамическом режиме. Это, как правило, упражнения из основной или вспомогательной гимнастики (ОРУ), избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (махи и вращательные движения туловищем, вращательные движения в голеностопном и тазобедренном суставах). Активные упражнения различаются по характеру выполнения: однофазные и пружинистые; маховые и фиксированные; с отягощениями и без отягощений.

Основной метод развития гибкости – повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности хоккеистов.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстроте двигательной реакции, быстроте отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений (частоте). Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестандартные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные). Для хоккеистов этого возраста пробегаемая дистанция в одном повторении не должна превышать 15–20 м. Нельзя допускать переутомления, делать большие паузы между упражнениями, необходимо поддерживать эмоциональный фон занятия.

На этом этапе целесообразно развивать скорость бега с помощью игр, совмещая развитие быстроты с навыками правильного хвата и посадки. В играх можно использовать гимнастическую палку с набалдашником (утеплителем) на конце палки. Этот вспомогательный инвентарь используется как в упражнениях, так и в играх с резиновым мячом диаметром 10–15 см. Кроме того,

что у юного хоккеиста вырабатываются правильные навыки хвата и посадки, добавляются навыки техники удара и приема мяча. Важным является и цвет гимнастической палки. Это позволяет детям одной команды в игровых упражнениях видеть цвет клюшки (палки) своих партнеров и соперника, отдавать «пас на клюшку» партнеру, поднимать голову для оценки игрового момента. Игры и различные эстафеты (рывки на короткие дистанции, с изменением направления, в сочетании с прыжками и т. д.) позволяют поддерживать интерес ребят к их выполнению. Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе – воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости хоккеистов, становление базы скоростно-силовых возможностей. Ловкость хоккеистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с клюшкой и мячом). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются. При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений и асимметричной работе рук и ног. При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия, такие как дриблинг, обводка.

Основными средствами развития гибкости являются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Метод воспитания гибкости – повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10–15 раз. Динамические упражнения на растягивание выполняют постепенно, увеличивая амплитуду до максимума. Сигналом к прекращению повторений служит сокращение амплитуды движений. Хоккеисты, как правило, применяют упражнения для нижних конечностей (махи ногами, круговые движения в тазобедренном, голеностопном суставах).

Для воспитания быстроты применяют соревновательный повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных технических приемов (например, подкидки, повороты с мячом, дриблинг, передачи мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

При развитии скорости бега с помощью повторного метода необходимо соблюдать следующие правила:

1. Интенсивность упражнения должна быть максимальной, чтобы противостоять «стабилизации» скорости. Можно использовать ряд методических приемов (бег в облегченных условиях – под гору; чередование рывков в усложненных условиях – в гору с рывками, под гору и т. п.).

2. Длительность выполнения рывка зависит от длины пробегаемого расстояния (10–20 м – стартовая скорость и 30–40 м – дистанционная скорость).

3. Длительность пауз отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции. В беге на 15–20 м она должна составлять 45–60 с, а в беге на 30–40 м – 75–90 с. Уменьшение длительности интервалов отдыха способствует развитию скоростной выносливости.

4. Характер пауз отдыха – легкая пробежка, ходьба, жонглирование в парах мячом. При этом ЧСС перед последующим повторением должна находиться в пределах 120–130 уд/мин. Упражнения целесообразно выполнять сериями по 10 повторений (в зависимости от длины отрезков) в каждой. Количество серий – от 2 до 4. Упражнения должны быть хорошо освоены и достаточно просты в технико-тактическом плане, чтобы хоккеист мог развивать на дистанции максимальную скорость.

Развитие скоростно-силовых качеств проходит с помощью метода динамических усилий. Причем оно неразрывно связано с развитием быстроты движения. Основные средства – это прыжковые упражнения (прыжки на одной, двух ногах; с ноги на ногу; выпрыгивание вверх, спрыгивание с возвышенности вниз с последующим рывком, после короткого рывка – торможение и напрыгивание вверх; прыжки на одной, двух ногах с продвижением и подъемом бедра вверх; различные сочетания рывков и прыжков). Не менее эффективным методом развития скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста юных хоккеистов) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх – в сторону.

Наиболее эффективные методы развития общей выносливости – равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода – интенсивность и длительность. Интенсивность упражнения должна находиться на уровне 70–85 % от максимальных аэробных возможностей (МПК) хоккеиста. При этом ЧСС во время выполнения упражнения должна находиться в пределах от 150 до 160–175 уд/мин. Длительность упражнения зависит от его интенсивности и находится в пределах от 10 до 30–40 мин. В качестве средств используют другие виды спорта (плавание, кроссы, лыжный спорт, футбол и т. д.), различные подвижные игры, а также специальные игровые и технико-тактические упражнения (хоккей на ½ и ¾ поля, уменьшенных площадках с сокращенным количеством игроков;

удары по воротам после ведения мяча, обводки стоек; передачи мяча в движении в парах, тройках; игры в «квадрат» – 4×2, 4×3, 3×3, 4×4 на площади разных размеров).

Скоростная выносливость развивается только на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. В связи с этим этап спортивной специализации наиболее эффективен для ее развития. Основными методами развития скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при развитии скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями. Критерием правильного выбора длительности и характера пауз отдыха может служить ЧСС перед последующим повторением, равная 140±10 уд/мин.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95 % до максимальной, ЧСС в пределах 180–190 уд/мин).

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20–30 с до 1,5–2 мин.

3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5–8 мин между первым и вторым повторением до 2–3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями – малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам без рынков и пробежек).

5. В каждой серии упражнений должно быть не более 3–4 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15–20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику футбола).

7. Количество серий – от 2 до 3 в одном занятии.

Сила в ее чистом виде в незначительной степени проявляется в соревновательной деятельности хоккеистов. Поэтому при развитии силы тренер должен рассматривать ее лишь как базу для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств. Одним из методов развития силы хоккеистов является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что хоккеисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60–80 % от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10–12, а количество серий – не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц. Часто используется метод непредельных усилий с нормированным количеством повторений и усилий с максимальным количеством повторений.

Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80–100 % соответствующего уровня взрослых хоккеистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те методы и средства, которые использовались на этапе углубленной спортивной подготовки.

Для дальнейшего развития общей выносливости наряду с равномерным и переменным методами применяют игровой метод. Широко используют игры, игровые и технико-тактические упражнения, интенсивность которых достигает 75–85 % от МПК, ЧСС находится в зоне 165–175 уд/мин. Кроме указанного метода для развития общей выносливости используют интервальный метод с дозированными фазами нагрузки и отдыха. В данном методе интенсивность работы поддерживается в зоне субмаксимальной мощности (интенсивность около 90 %, ЧСС достигает 170–180 уд/мин; продолжительность рабочей фазы – в пределах 1–2 мин. Сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120–140 уд/мин, число повторений определяется возможностью сохранять по ходу упражнения заданные параметры без существенного удлинения интервалов отдыха.

Основные методы развития скоростной выносливости на данном этапе подготовки – повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха. Воспитание силы на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях следует учитывать структуру технических приемов и группы мышц, несущих основную нагрузку в них. Не должна прекращаться работа и над укреплением мускулатуры всего тела.

Чтобы более разносторонне воздействовать на силовые способности хоккеистов, создать условия, приближенные к самой игре, повысить эмоциональность занятий, следует использовать как парные (например, борьба за мяч), так и индивидуальные упражнения (например, утяжеленный мяч или клюшка). Причем необходимо четко дозировать нагрузку по времени и количеству повторений.

6.9.4. Контроль общей физической, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов

Педагогический контроль является главной формой оценки подготовленности юных хоккеистов. В качестве тестов, используемых в педагогическом контроле, должны использоваться те, которые позволят оценивать все основные физические и технические качества хоккеистов.

Среди тестов по общей физической подготовленности выделяют тест для оценки стартовой скорости, который определяется продолжительностью выполнения бега 30 м с высокого старта. Дистанционная скорость определяется продолжительностью выполнения бега 60 м. Оба норматива выполняются двумя попытками с интервалом отдыха не менее 3 минут.

Скоростная выносливость в комплексе с ловкостью оценивается с помощью челночного бега. Хоккеист пробегает дистанцию 180 м плюс расстояние на поворотах. Для проведения челночного бега ставятся три стойки на расстоянии 15 м друг от друга (рисунок 6.21). Хоккеист(ка) начинает бег от стойки 1, пробегает 15 м, обегает стойку 2 и возвращается к первой стойке, обегает первую стойку, пробегает 30 м, обегает стойку 3, возвращается назад, обегает стойку 1, и в такой последовательности повторяет бег еще раз без перерыва. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

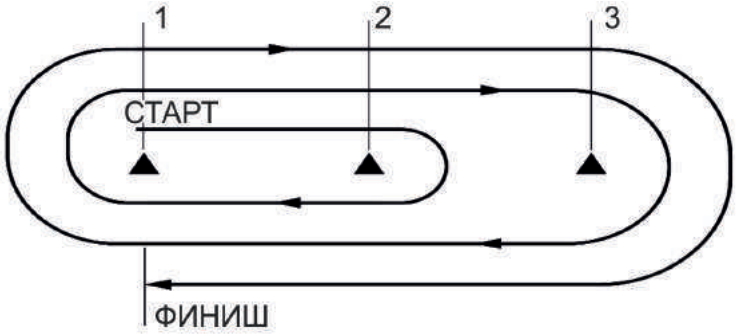


Рисунок 6.21 – Схема выполнения теста «Челночный бег»

Для хоккеистов младшего возраста (9–13 лет) в оценке скоростной выносливости используется челночный бег 3×10 м, также с обеганием стоек, расположенных на расстоянии 5 м друг от друга. От стойки 1 спортсмен по сигналу начинает бег к стойке 2, обегает ее, возвращается к стойке 1, обегает ее, и так последовательно 3 раза. Результат оценивается по скорости пробегания всей дистанции.

Для оценки общей выносливости (аэробных возможностей) используется бег 3000 м или 12(6)-минутный бег по легкоатлетической дорожке стадиона (тест Купера). В первом случае оценивается время пробегания дистанции, во втором – расстояние.

Оценка скоростно-силовых качеств определяется по результатам 5-кратного прыжка с места. Первый прыжок выполняется от линии толчком с двух ног с последующим приземлением на одну. Затем выполняются еще 4 прыжка с одной ноги последовательно с приземлением на две ноги. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Игроки 9–13 лет выполняют прыжок в длину с места.

Для оценки силовых возможностей используется подтягивание в висе (у юношей) и отжимание от пола (у девочек). Оценивается количество подтягиваний (отжиманий).

Педагогическое тестирование общей физической подготовленности юных хоккеистов проводится в течение 2 дней. В первый день – бег 30 и 60 м, чел-

ночный бег 180 м (3×10 м); во второй день – 5-кратный прыжок с места (прыжок в длину с места), подтягивание и бег 3000 м или 12(6)-минутный бег.

В таблице 6.5 даны основные показатели тестов, применяемых в контроле уровня общефизической подготовленности юных хоккеистов и хоккеисток.

Тесты для оценки специальной физической и технической подготовленности юных хоккеистов объединяются в одну группу, потому что практически невозможно определить долю специальных физических качеств и специальных технических навыков при выполнении всего упражения.

Исходя из специфики игры в хоккей на траве, для оценки специальной физической и технической подготовленности хоккеистов используют следующие тесты:

1. Тест «Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам» оценка скоростной техники (рисунок 6.22). Условия выполнения теста: хоккеист начинает ведение мяча, который находится в центре поля в 45,7 м от линии ворот, ведет мяч до первой стойки, которая расположена в 21 метре от старта (используя не менее 5 касаний мяча), затем обводит 5 стоек (расстояние между стойками 2 м), входит в круг удара и выполняет удар по воротам. Результат оценивается длительностью выполнения всего упражнения от начала ведения до пересечения линии ворот мячом.

2. Тест «Ведение, передача мяча в цель». Тест для оценки скорости техники во взаимодействии с со специальной выносливостью. Схема теста представлена на рисунке 6.23. Условия выполнения: на линии ставятся 5 мячей. От линии с мячами в 15 метрах обозначается квадрат 2×2 м. Параллельно левой, правой и передней стороне квадрата, а также по диагонали от левого и правого углов в 15 метрах ставятся ворота 1×1 м. Тестируемый начинает ведение мяча (используя не менее трех касаний мяча), вводит его в квадрат и выполняет направленную передачу в первые ворота, расположенные слева. Затем хоккеист возвращается на старт, выполняет аналогичные действия со следующим мячом, выполняет передачу (бросок) в ворота, расположенные от угла квадрата по диагонали и т. д. Результат оценивается по длительности выполнения теста от начала ведения до пересечения последним мячом линии ворот. Дополнительный показатель технической подготовленности – количество попаданий мяча в ворота.

3. Бросок мяча на дальность. Броски мяча на дальность выполняются в коридор шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор шириной 5 м. Выполняется 3 попытки. Засчитывается лучшая.

4. Дриблинг. На поле (полу) рисуются две параллельные линии длинной 20–30 см на расстоянии 30 см одна от другой. Хоккеист располагается перед линиями. Выполняются перекладывания мяча справа-налево и обратно направо. Останавливая мяч слева, крюк клюшки разворачивается в перпендикулярное положение к полу. Подсчитывается количество перекладываний при остановке мяча справа. Ширина движения мяча должна быть в районе вертикальных линий (30 см). Выход мяча за линии ошибкой не считается. В течение 15 с фиксируется количество перекладываний.

Таблица 6.5 – Нормативные оценки общей физической подготовленности (девушки)

Тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Девушки												
30 м с высокого старта (с)	6,4	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
60 м с низкого старта (с)	–	–	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,7	8,5	8,3
Челночный бег 180 м 9–13 лет – 30 м (с)	– –	– –	– 8,7	– 8,5	51,4 8,3	48,4 8,1	46,4 8,0	45,3	44,4	43,2	42,2	41,2
9–13 лет – бег 6 мин (м)	–	–	1090	1150	1240	1280	1250	1240	1210	1140	1140	1200
Прыжок в длину с места (м)	130	142	150	160	170	180	188	195	200	205	207	210
Отжимание от пола (кол-во)	–	–	18	20	22	24	26	28	32	36	40	44
Юноши												
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
Бег 60 м с низкого старта (с)	–	–	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	9,0	8,8	8,6	8,5	8,4
Челночный бег 180 м 9–13 лет – 30 м (с)	– –	– –	52,2 8,3	48,7 8,1	46,8 7,9	44,7 7,7	42,6 7,5	40,8	39,9	39,2	38,5	37,0
Тест Купера бег 12 мин 9–13 лет – бег 6 мин (м)	– –	– –	– 1250	– 1300	– 1350	– 1400	2600 1450	2700	2800	2900	3000	3050
5-кратный прыжок с места 9–13 лет прыжок в длину с места (м)	– 132	– 145	7,30 152	7,70 160	8,20 170	9,30 182	10,00 190	10,80 210	11,30 230	11,70 240	12,20 –	12,60 –
Подтягивание (кол-во раз)	–	–	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

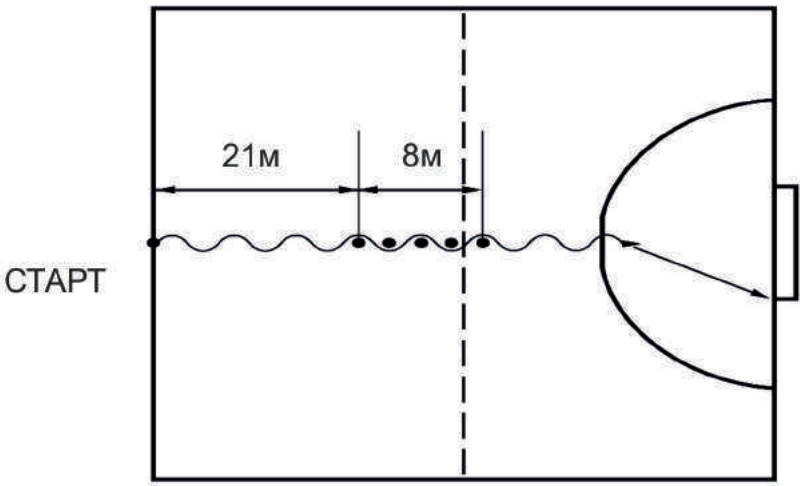


Рисунок 6.22 – Схема выполнения теста «Ведение мяча, обводка, удар»

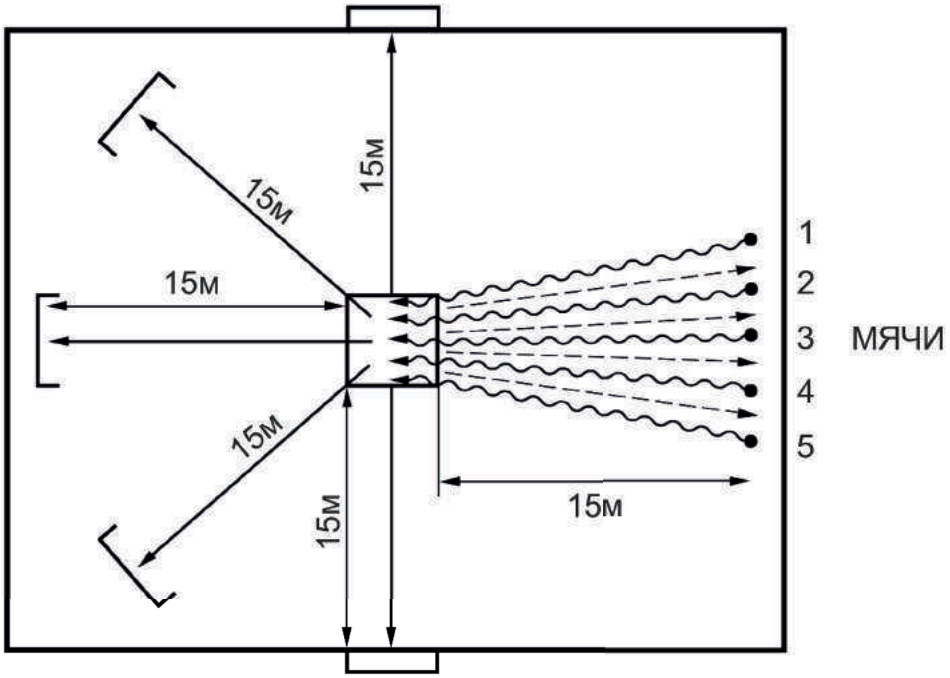


Рисунок 6.23 – Схема теста «Ведение, передача мяча в цель»

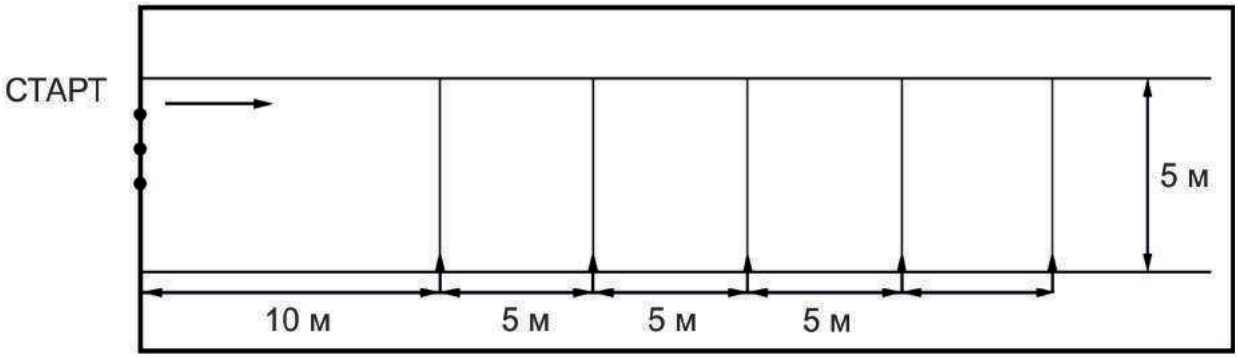


Рисунок 6.24 – Схема теста броска мяча на дальность и точность

В таблице 6.6 представлены нормативы по специальной физической и технической подготовленности юношей и девушек.

Таблица 6.6 – Нормативы специальной физической и технической подготовленности

Тест	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Юноши												
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	–	–	19,0	17,0	15,0	13,4	12,8	11,9	10,4	9,5	8,8	8,0
Ведение, передача мяча в цель (с)	–	–	–	–	48,8	46,6	44,2	42,0	40,6	39,4	38,6	38,0
Бросок мяча на дальность и точность	–	–	10,0	12,5	15	17	19	22	25	28	32	36>
Дриблинг (к-во раз)	30	34	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56>
Девушки												
Ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам (с)	–	–	20,0	17,4	15,4	13,8	13,3	12,6	11,1	10,2	9,5	8,4
Ведение, передача мяча в цель (с)	–	–	–	–	53,0	51,2	49,5	48,1	46,5	45,1	43,9	41,7
Бросок мяча на дальность и точность	–	–	8	10	12	14	16	18	21	24	28	32>
Дриблинг (к-во раз)	28	30	32	34	36	38	40	42	45	48	51	54>

? Вопросы для самоконтроля

1. Подготовка юных хоккеистов в ведущих странах мира.
2. Основополагающие и регламентирующие документы в подготовке юных спортсменов в Республике Беларусь.
3. Возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма детей младшего школьного возраста (7–10 лет).
5. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма подросткового возраста (11–14 лет).
6. Анатомо-физиологические и психологические особенности организма в юношеском возрасте (15–18 лет).
7. Особенности женского организма и занятия хоккеем на траве.
8. Отбор как составная часть системы многолетней подготовки хоккеистов.
9. Что такое спортивная ориентация?
10. Характеристика способностей юных хоккеистов.
11. Прогнозирование в спорте как способ предсказывания уровня достижения спортивного успеха. Методы прогнозирования.
12. Перечислите факторы отбора и дайте им характеристику.
13. Отбор детей в группы начальной подготовки.
14. Характеристика этапов подготовки в хоккее на траве.
15. Особенности этапа отбора и начального обучения.
16. Особенности этапа специализированной подготовки.

17. Задачи этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
18. Планирование подготовки. Виды планирования.
19. Техническая подготовка. Задачи, средства и методы обучения техническим приемам.
20. Тактическая подготовка. Этапы тактической подготовки.
21. Структура тактической подготовки в хоккее на траве.
22. Задачи, средства и методы тактической подготовки.
23. Обучение тактике индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Привести примеры.
24. Как составляется тактический план на игру?
25. Цель и задачи физической подготовки.
26. Особенности динамики развития физических качеств у юных хоккеистов.
27. Классификация средств физической подготовки хоккеистов.
28. Особенности развития физических качеств на этапе начальной подготовки.
29. Особенности развития физических качеств на этапе спортивной специализации.
30. Особенности развития физических качеств на этапе спортивного совершенствования.
31. Контроль общей физической, специальной физической и технической подготовленности хоккеистов. Нормативные требования.

Литература

1. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с., ил.
2. Коц, Я. М. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культуры / Я. М. Коц. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 200 с
3. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
4. Хоккей на траве: программа спорт. подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Федеральное агенство по физ. культуре и спорту; авт.-сост.: Е. Ф. Федотова, Г. Г. Удилов. – М.: Советский спорт, 2007. – 164 с.
5. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2019. – 291 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2012. – 520 с.
7. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.
8. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 230 с.
9. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М.: Физкульутра и спорт, 1990. – 253 с.

10. Футбол: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. М. С. Полишкиса, В. А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с., ил.
11. Шишков, И. Ю. Хоккей на траве: с чего начать и как стать чемпионом: учебно-метод. пособие / И. Ю. Шишков, В. Э. Клачков, А. Л. Екименко. – Минск: Нац. олимпийский комитет Респ. Беларусь, Белорус. федерация хоккея на траве, 2010. – 64 с.

Глава VII
СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

7.1. Цель, задачи и содержание спортивной тренировки

Спортивная тренировка – это педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение хоккеистами и командой наивысших спортивных результатов в соревнованиях. В хоккее на траве основными соревнованиями являются: Олимпийские игры, чемпионаты Европы и Кубки мира, Кубки европейских чемпионов, Европейская хоккейная лига (ЕХЛ). Задачами спортивной подготовки, которые решаются в тренировочном процессе, являются:

1. Освоение техники и тактики.
2. Совершенствование двигательных способностей и повышение возможностей функциональных систем организма.
3. Воспитание моральных и волевых качеств.
4. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
5. Приобретение теоретических знаний и практического опыта.

Спортивная тренировка хоккеистов осуществляется на основе общих для всех видов спорта принципов. Однако при их применении учитывают и специфические особенности хоккея на траве как игрового вида спорта.

7.2. Принципы тренировки

Построение тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве осуществляется на основе теории периодизации, принципов дидактики и специфических закономерностей тренировки (В.Н. Платонов, 2004). Общая схема системы подготовки представлена на рисунке 7.1.

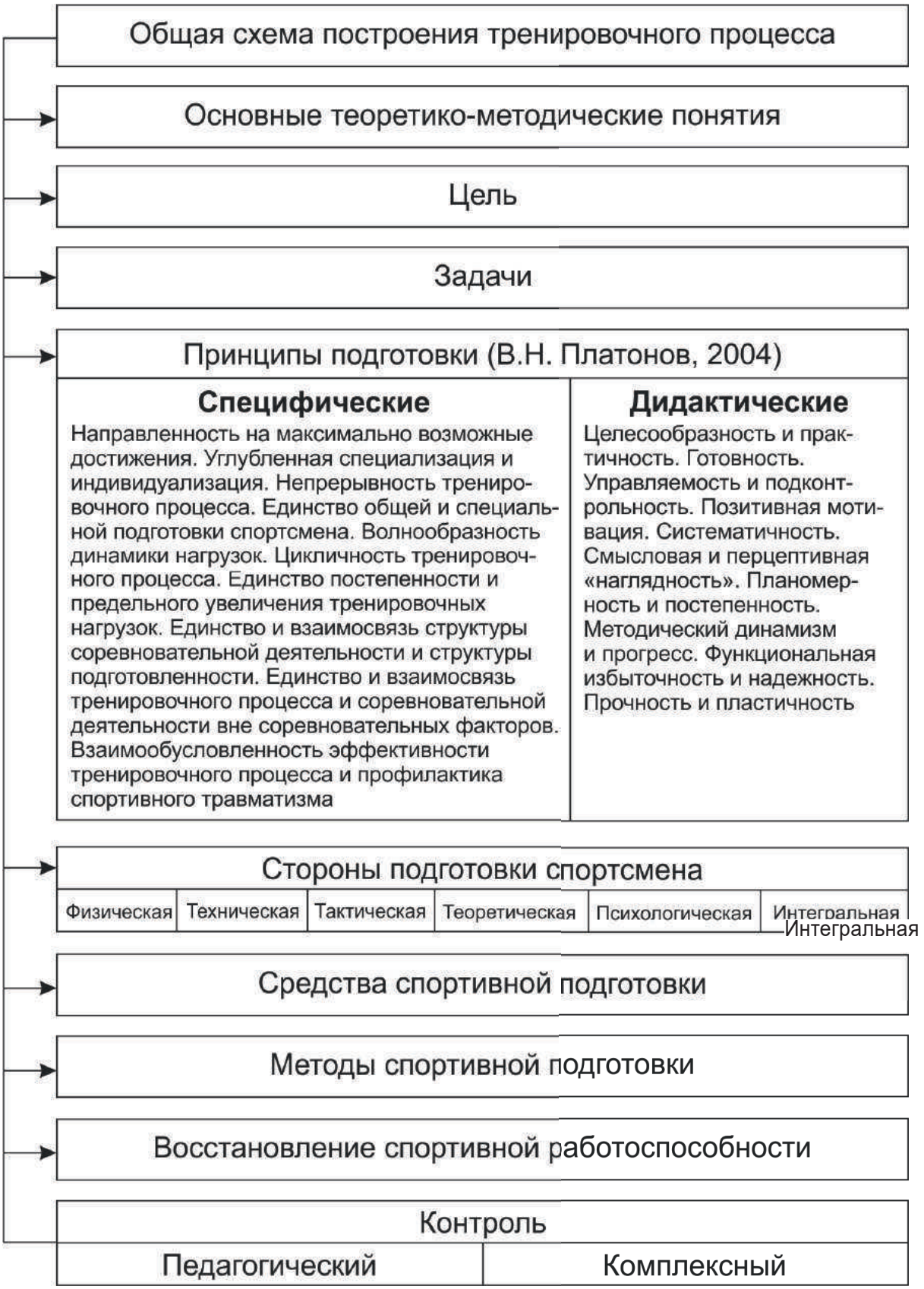


Рисунок 7.1 – Общая схема системы подготовки

Среди специфических принципов подготовки выделяются следующие:

Единство общей (неспецифической) и специализированной подготовки. В многолетней подготовке хоккеистов используется множество

различных упражнений: от простых (бег, прыжки, ведение мяча, дриблинг, передачи мяча в парах и тройках, удары по мячу, броски подкидки и т. д.) до самых сложных (тактико-технические, игровые комбинации, прессинг). Воздействие каждого из этих упражнений неодинаково и различается как по величине, так и по направленности. Правильным будет такое использование тренировочных средств, когда потенциальные возможности, создаваемые неспецифическими упражнениями, будут повышаться и реализовываться при применении специфических упражнений. Таким образом, на каждом этапе подготовки перед тренером стоит задача нахождения оптимального соотношения частных объектов неспецифических и специфических упражнений.

Следует учитывать и постоянно действующий механизм адаптации организма к нагрузке. Высокие коэффициенты специализированности и на этапе спортивного совершенствования учитывают эту закономерность: за годы занятий хоккеем на траве спортсмены адаптировались к простым неспецифическим упражнениям и их тренировочный эффект оказывается низким.

Единство соревновательного и тренировочного процессов. В течение календарного года хоккеисты участвуют в большом количестве игр (от 30 до 45 хоккеей на траве и от 25–35 игр в индорхоккей). Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть свой объем тренировочных занятий в зависимости от соревнований. Объем игр должен быть таким, чтобы тренер имел возможность одновременно решать две часто не совпадающие задачи. Во-первых, волнообразно повышать величину нагрузок и особенно количество занятий с предельными и околопредельными нагрузками в течение многих лет, и во-вторых, обязательно уменьшать нагрузки к концу межигровых циклов. Это нужно делать, чтобы хоккеисты подошли к очередной игре в оптимальном состоянии. При таком подходе удается обеспечить единство тренировочных и соревновательных нагрузок.

Направленность на максимальные достижения. Высшая цель для каждого хоккеиста – играть в сборной команде и в команде мастеров. Это, естественно, удается не всем, но ставить максимально высокие для себя задачи и стараться решить их необходимо. Таким образом, этот принцип определяет цель спортивной тренировки и реализуется в зависимости от ее эффективности.

Непрерывность тренировочного процесса. Как известно, в общем виде этот принцип реализуется, если тренировочные эффекты следующих одно за другим занятий взаимосвязаны и во времени. В связи с этим понятие непрерывности тренировки в хоккее предполагает, что временные интервалы между занятиями должны обеспечить взаимосвязь срочных тренировочных эффектов по всем видам подготовки.

Вариативное изменение тренировочных нагрузок. Варьирование нагрузок в хоккее на траве исключительно важно в силу следующих обстоятельств:

а) применение одинаковых, пусть даже и очень значительных по величине нагрузок быстро приводит к адаптации и к тому, что спортсмен перестает прогрессировать;

б) основными в подготовке хоккеистов являются специализированные упражнения. Направленность большинства из них примерно одинакова. Не случайно в разных по форме выполнения и количеству игроков упражнениях ЧСС оказывается примерно равной: 130–160 уд/мин. Большой объем таких функционально однообразных упражнений приводит к стабилизации физической работоспособности на одном зачастую невысоком уровне;

в) физическое состояние хоккеистов изменчиво. С учетом этого и надо планировать занятия в микроциклах и на различных этапах подготовки.

Индивидуализация тренировочного процесса. При планировании в хоккее на траве нужно учитывать два фактора. Первый из них – это структура игры, характеристики которой определяют требования к подготовленности хоккеистов. Например, с точки зрения этих требований хоккеист должен быстро и правильно решать тактические задачи, технично выполнять игровые приемы, быть физически работоспособным, быстрым, ловким. С этой целью нужно соответствующим образом планировать тренировочный процесс. Однако нельзя не учитывать второго фактора – индивидуальных особенностей подготовленности каждого хоккеиста. Один может быстро, но не всегда точно решать тактические задачи, другой обладает хорошими скоростными качествами, но недостаточно выносливость. У третьего прекрасные задатки, но, как только он начинает тренироваться дважды в день, у него сразу же учащаются болезни и травмы. Поэтому при планировании надо учитывать как требования игры, так и уровень подготовленности каждого отдельного спортсмена. В связи с этим мы рекомендуем 70–80 % упражнений выполнять с учетом требований игры, а 20–30 % – в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов. В таких тренировочных занятиях совсем необязательно, чтобы хоккеисты упражнялись индивидуально. Они могут работать в группе, но по своим заданиям. Например, в игровом упражнении 5×5 трем хоккеистам из десяти разрешается играть только в два касания. При завершении атаки два игрока могут бить по воротам с вершины радиуса, а два других – только с добивания. Можно выделить еще одну форму занятий, при проведении которых решаются задачи индивидуальной подготовки. Это самостоятельные для каждого спортсмена занятия, когда он один выполняет различные тренировочные упражнения. Индивидуализация тренировочного процесса, прежде всего, должна содействовать развитию лучших технических качеств хоккеистов. Чем выше уровень подготовленности и чем старше хоккеист, тем более индивидуализируется его подготовка.

Цикличность тренировочного процесса. Известно, что цикличность проявляется в систематическом повторении относительно законченных структурных единиц тренировочного процесса; отдельных занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, макроциклов (В.Н. Платонов). Наиболее важными в хоккее являются микроциклы (в соревновательном периоде их называют межигровыми циклами). В принципе, наиболее эффективен недельный

межигровой цикл. В нем можно так планировать нагрузки, что удается и готовиться к очередной игре, и решать стратегические задачи тренировки.

В зависимости от периодичности соревнований чемпионата страны, Кубка, международных игр национальных сборных, могут появиться циклы большей или меньшей продолжительности. Важно только, чтобы их было не очень много. Большое число одинаковых по длительности циклов позволит систематизировать их в зависимости от содержания. Например, можно спланировать циклы с концентрированным воздействием нагрузки и циклы тактической направленности с развитием тех или иных двигательных качеств, с акцентом на совершенствование специальных скоростно-силовых качеств или скоростной выносливости. Чередование этих циклов на этапах соревновательного периода позволит варьировать разные нагрузки, продлить адаптацию и сократить утомление.

Для практики спорта, обучения и тренировки также важными остаются и дидактические принципы:

1. **Принцип сознательности и активности.** Отношение к занятиям, понимание задач, средств и методов тренировки. Воспитание умений анализировать и контролировать свои действия. Осмысленное отношение к занятиям стимулирует активность, стремление к самосовершенствованию, к повышению уровня спортивного мастерства.

2. **Принцип наглядности.** Создание представления об разучиваемом техническом приеме или тактическом действии на основе зрительного или чувственного восприятия.

3. **Принцип систематичности.** Регулярность и последовательность занятий различной направленности с оптимальным чередованием нагрузок и отдыха с учетом закономерностей адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

4. **Принцип доступности и индивидуализации.** Дозированный и рациональный подбор средств и методов с учетом возможностей занимающихся и их индивидуальных особенностей, придерживаясь основных методических правил: от простого к сложному; от известного к неизвестному; приемственность заданий и занятий.

5. **Принцип прогрессирования.** Постепенное повышение требований к занимающимся в процессе обучения и тренировки, усложнение тренировочных заданий, повышение нагрузок.

Средства и методы.

Основными средствами в теории и методике хоккея на траве принято считать физические упражнения, естественные силы природы (солнце, воздух, вода) и гигиенические факторы.

Количество применяемых в подготовке хоккеистов упражнений по физической, технической и тактической подготовке крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в

первую очередь четко представлять специфику содержания тренировочного упражнения.

Содержание тренировочного упражнения составляют действия, которые определяют основные процессы, происходящие в организме в ходе выполнения упражнения. Эти процессы многогранны. Они могут рассматриваться в различных аспектах: психологическом, физиологическом, биохимическом, педагогическом и др. Отдельное физическое упражнение оказывает комплексное влияние на организм спортсмена, позволяет решать ряд задач спортивной подготовки.

Однако мера влияния физического упражнения на различные аспекты подготовки хоккеистов неодинакова. Поэтому физические упражнения подбираются и используются по их преимущественному воздействию. Эти сдвиги и процессы будут различны при выполении стандартных упражений «штрафной угловой» или «буллит» и игровых ситуаций «дриблинг» и «обводка на скорости».

Чтобы правильно использовать все многообразие упражнений, их целесообразно классифицировать (рисунок 7.2).

Рисунок 7.2 – Классификация основных средств тренировки

Соревновательные упражнения – это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в хоккей на траве и выполняемых в полном соответствии с правилами. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по индорхоккею.

Специальные упражнения – это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с клюшкой и мячом (удары, остановки, ведение, обводки, отбор, взаимодействия в парах, тройках и т. д.), а также игровые упражнения (различные «квадраты» на удержание мяча и т. д.).

Преимущество специальных упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более целенаправленно и эффективно, чем соревновательные.

Вспомогательные упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – это двигательные действия являющиеся преимущественно средством общей подготовки хоккеиста. С их помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т. д.) не дают возможности использовать специальные средства. Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения – это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Следует выделить в особую группу такие упражнения, при выполнении которых создаются и реализуются голевые ситуации или же происходит срыв атаки соперника и быстрая организация атаки своей команды. Именно такие упражнения дают наибольший тренировочный эффект.

Стандартные упражнения в хоккее на траве отличаются тем, что при их выполнении либо совсем не приходится решать тактические задачи, либо эти

задачи относительно просты. Наиболее эффективным среди стандартных упражнений является розыгрыш штрафных угловых. До 40 % голов забиваются после розыгрыша штрафных угловых, поэтому совершенствование их в тренировке особенно необходимо.

Рисунок 7.3 – Выполнение штрафного углового

В педагогической практике под словом «метод» понимается способ или прием, при помощи которого тренер формирует у занимающихся систему знаний, умений и навыков, развивает их физические и волевые качества.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

Классификация методов тренировки представлена на рисунке 7.4.

Рисунок 7.4 – Классификация методов тренировки в хоккее на траве

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе. В отдельных случаях, в зависимости от конкретных условий, отдается предпочтение тем или иным методам.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией хоккеистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Практические методы.

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность хоккеистов регламентируется. При этом обеспечиваются оптимальные условия для усвоения технико-тактических приемов и гарантируется точное направленное воздействия на развитие физических качеств и способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда факторов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание приемов в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые невозможно расчленить на отдельные движения.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении технико-тактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленные клюшки и мячи) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Метод избирательных воздействий имеет другую направленность. Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т. д.). Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т. д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование техники хоккея на траве, его тактики или технико-тактических действий.

Существует группа методов, основанная на различных способах регламентации режима нагрузки и отдыха.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило в невысок темпе). К таким средствам относятся кроссы, плавание, ведение мяча. Тренирующее воздействие равномерного метода на организм обеспечивается в период работы. Увеличение нагрузки достигается за счет повышения длительности или интенсивности выполнения упражнения.

Переменный метод определяется изменением воздействующих факторов по ходу самого упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки. Изменение скорости передвижения, темпа, величины усилий при передачах и забросах, амплитуды и частоты движений, изменения техники и т. п. Тренирующее воздействие переменного метода на организм обеспечивается в период работы. Одним из преимуществ переменного метода по сравнению с равномерным является то, что при его использовании отсутствует монотонность в работе.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнения с определенными интервалами отдыха, длительность упражнения, интенсивность нагрузки, продолжительность отдыха, количество повторений зависят от решаемых задач. Тренирующее воздействие повторного метода обеспечивается как в процессе выполнения отдельного упражнения, так и суммированием эффекта от всех повторений. К преимуществам данного метода можно отнести возможность точной регламентации нагрузки и своевременного исправления ошибок.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений. Причем как нагрузку, так и паузы отдыха можно изменять в различных отношениях. Это существенно расширяет возможность целенаправленного воздействия на различные функции организма (при развитии физических качеств) и на динамику усвоения технико-тактических действий, или на параллельное сопряженное совершенствование этих важных компонентов хоккея на траве. Тренирующим воздействием обладают не только (и не столько) сами упражнения, но и интервалы отдыха. Применение интервального метода требует, однако, осторожности и строгого контроля за компонентами нагрузки. Несоответствие их содержания и структуры часто приводит к перенапряжению и переутомлению. В последние годы разработаны специальные методические формы, предназначенные для комплексного использования физических упражнений, получившие название круговой тренировки.

Круговая тренировка – это форма занятий, построенная на серийном (непрерывном и с интервалами) повторении упражнений, подобранных и объединенных в комплексе. Упражения выполняются в порядке последовательной смены «станций» по кругу. Большинство упражнений носит локальный

характер, т. е. воздействует на определенную мышечную группу, на определенное физическое качество. В форме круговой тренировки совершенствуются и отдельные технико-тактические приемы. Ценным в круговой тренировке является возможность индивидуальной дозировки нагрузки.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т. д.). В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом и другими предметами. Один из недостатков игрового метода – ограниченные возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянное изменение ситуаций не позволяют точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях соперничества, борьбы за первенство. Особенности этого метода (официальное определение победителей, награды за достигнутые результаты, признание общественной значимости достижений и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако соперничество и связанные с ним межличностные отношения в ходе борьбы могут содействовать формированию у хоккеистов не только положительных, но и отрицательных нравственных качеств (эгоизм, тщеславие и т. д.). Кроме того, соревновательный метод предоставляет относительно ограниченные возможности для дозировки нагрузки и для непосредственного руководства деятельностью хоккеистов.

Группа словесных и наглядных методов тесно переплетается с основными принципами обучения, рассмотренными в предыдущем разделе учебного пособия.

7.3. Теоретическая подготовка

Настоящими мастерами международного класса могут стать лишь те хоккеисты, у которых высокий уровень специальных качеств и способностей будет сочетаться с хорошей теоретической подготовленностью. Это утверждение справедливо, во-первых, потому, что сознательная активность возможна, если спортсмен знает, какие качества и способности развиваются и совершенствуются при выполнении тренировочных упражнений. Во-вторых, многие квалифицированные хоккеисты рано или поздно становятся тренерами: лучше всего начинать учиться тренерской профессии тогда, когда сам тренируешься и играешь. А поиск ответов на вопросы о том, почему задания выполнялись в определенной последовательности, почему они сопровождались определенной нагрузкой и т. п., позволит хоккеисту теоретически осмыслить

содержание и организацию тренировочного процесса, понять логику тренерской работы.

Теоретическая подготовленность хоккеистов характеризуется их знаниями о спортивной тренировке вообще и ее частных законах, проявляющихся именно в хоккее на траве. Например, почему левая рука является ведущей. Психологические вопросы игровой деятельности, биологические механизмы, ее обусловливающие, содержание и организация комплексного контроля, нормирование нагрузок, профилактика травматизма и заболеваний, анализ результатов подготовки команды с помощью современных компьютерных программ – все это входит в круг вопросов, с которыми ежедневно сталкивается тренер. Раскрытие этих вопросов осуществляется как на специально организованных теоретических занятиях, так и непосредственно в ходе тренировок.

Теоретические занятия особенно эффективны, если проводятся систематически в соответствии с планом теоретической подготовки, составленным на очередной год. Содержание теоретической подготовки включает изучение таких проблемных вопросов, которые дадут возможность хоккеисту, во-первых, сформировать свое мировоззрение и, во-вторых, приобрести конкретные знания о принципах игры, планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в хоккее на траве и индорхоккее. В плане теоретической подготовки предусматривается изучение как общих принципов спортивной подготовки, так и особенностей их использования при планировании тренировочного процесса. Значительное внимание уделяется научно-методическому обоснованию совершенствования в тактике и технике полевых игроков и вратарей, их физической и психической подготовленности, формам и методам планирования, организации работы с хоккеистами, участию в соревнованиях, контролю и самоконтролю.

В ходе теоретических занятий хоккеисты должны усвоить принципы игры и понять, что они в значительной степени определяют содержание тренировочного процесса. Важнейшими разделами теоретической подготовки можно считать теоретическое обоснование планов и программ подготовки и анализ их реализации с определением взаимосвязи между выполненной тренировочной работой, показателями игровой деятельности и результатами комплексного контроля. Следует отметить, что анализ игровой деятельности особенно важен для действующих хоккеистов. Если они будут анализировать содержание своих дневников, искать закономерности в изменении своей подготовленности в связи с выполненными нагрузками, то это будет хорошей школой теоретической подготовки.

Повысить эффективность теоретической подготовки можно при использовании современных программ анализа игры, таких как Pro Sport, Pro-Sport-2 и др. Видеозаписи в теоретических занятиях можно плодотворно использовать, если они смонтированы по определенным разделам, указанным главным тре-

нером команды. Кроме того, целесообразно использовать видеозаписи матчей лучших команд мира, рассматривая их не как эталон для подражания, а как вариант совершенствования собственных тактико-технических задумок.

Важнейшим разделом теоретической подготовки является изучение правил соревнований и последних изменений, ежегодно вносимых в них Международной федерацией хоккея (ФИХ). Хорошее знание правил игры должно постоянно подкрепляться особенностями их трактовки в сложных условиях игры, чтобы исключить в процессе игры возможное их оспаривание.

7.4. Совершенствование технико-тактического мастерства

Основные сведения о технике и тактике хоккея на траве представлены во второй и третьей главах пособия. В этом разделе речь пойдет о технико-тактическом мастерстве (ТТМ) хоккеистов, где синтезированы все их специфические качества, умения и навыки.

Структура ТТМ и методы его совершенствования постоянно уточняются на основе тенденций развития современного хоккея на траве. В общем виде они сводятся к следующему.

1. С каждым годом игра становится все более быстрой и силовой. Это проявляется в увеличении количества игроков, принимающих участие как в атакующих, так и в оборонительных действиях за счет постоянного использования прессинга и давления на соперника с первых минут игры. Стало больше спортсменов универсального типа, таких, которые эффективно и эффектно играют не только на своем основном месте (например, на месте крайнего защитника), а в случае необходимости могут очень хорошо сыграть на другой позиции, подключившись в атаку.

2. Повысилось умение решать тактические задачи, выполняя технические приемы на высокой скорости, в условиях активного противодействия игроков команды соперника. Сильнейшие хоккеисты постоянно демонстрируют скоростную технику в условиях жесткого дефицита пространства и времени в условиях противодействия соперника. Важным является умение обыграть соперника не только 1×1, но и в ситуации против двух соперников, атакующего и подстраховывающего.

3. Возросли объем и эффективность атак, в структуре которых присутствует длинная поперечная или диагональная передача, заброс. После таких атак мяч передается в свободную зону поля на открывающегося в нее игрока, как правило это вблизи радиуса удара. После этого атака практически становится проникающей и имеет высокую эффективность ее завершения. При этом скорость таких передач (забросов) весьма значительна, что создает хорошие условия для завершения атаки.

4. Исключительно важное значение придается быстрому переходу от обороны к атаке, игре на контратаках (атаках схода). Быстрое развитие атаки не

дает возможности обороняющимся осуществить групповые или командные перестроения и создать необходимую структуру обороны.

5. Стал более эффективным розыгрыш штрафных угловых, свободных ударов в четверть-зоне команды соперника. На последних Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро (2016), чемпионатах Европы (2019) и мира (2018) в Антверпене около 40 % голов хоккеисты забивали после штрафных угловых бросков, ударов, или розыгрышей. В связи с этим возросли объемы таких упражнений в тренировочных занятиях хоккеистов.

Все эти тенденции современного хоккея на траве диктуют требования к формированию технико-тактического мастерства хоккеистов на всех этапах годичного цикла подготовки. В таких упражнениях тактические задачи решают с помощью различных усложненных технических приемов и комбинаций.

Процесс совершенствования ТТМ включает в себя три основных направления:

1) совершенствование командных ТТД;

2) совершенствование групповых ТТД;

3) совершенствование индивидуального ТТМ.

Необходимо отметить, что индивидуальное мастерство совершенствуется при выполнении любых упражнений.

7.4.1. Совершенствование командных технико-тактических действий

В основе такого совершенствования должны лежать представления тренера о тактике игры команды (план, модель, стратегия, тактическая схема игры и т. п.). На основании этих представлений подбираются тренировочные средства, выполнение которых позволит добиться согласованности действий всех хоккеистов команды. Тренировочные упражнения такого типа обычно выполняют на половину поля или на ¾ поля, с большим количеством игроков (от 7×7 до 11×11). В этих упражнениях необходимо добиться последовательного сочетания различных игровых задач, подчиненных достижению одной цели.

Рассмотрим один из примеров такого сочетания задач. В игровом упражнении 9×9 на ¾ поля атакующая команда потеряла мяч на ¼ поля соперника. Первая задача – отбор мяча с помощью коллективных действий. Для этого несколько игроков сразу же начинают борьбу за мяч, не давая сопернику организовать атаку (как правило, это 3 нападающих и 2 полузащитника); остальные выбирают позицию между впереди находящимися игроками, контролируя пути возможной передачи мяча. Это так называемый командный «прессинг». Результат решения этой задачи может быть двойным: первый вариант – мяч отобран и надо начинать атаку своей команды непосредственно вблизи радиуса соперника. При этом последовательно ведется поиск эффективных направлений развития атаки, выгодных позиций и т. д. Второй вариант – мяч остался у соперника и он продолжает развивать свою атаку со своей

¼ поля. В этом случае последовательно решаемые задачи таковы: групповые перестроения для подготовки прессинга на половине поля соперника, дать возможность сделать первый пас, а затем начать коллективный отбор мяча и непосредственный «прессинг». Общая схема, реализующая такой подход, представлена в таблице 7.1.

Таблица 7.1 – Общая схема совершенствования командных технико-тактических действий

Цель упражнения	Тактические задачи, решаемые при выполнении упражнения	Тренировочные средства
Совершенствование коллективных общекомандных взаимодействий, направленных: 1) на создание и реализацию голевых ситуаций; 2) срыв атаки соперника и организацию атакующих действий своей команды	1. Организация тактических взаимодействий после отбора мяча у соперника. 2. Коллективные действия по быстрому переходу условной середины поля (игра на ¾ поля). 3. Коллективные перемещения с выбором направления атаки. 4. Быстрое занятие выгодных позиций с последующим опережением соперника или завершением атакующих действий	Игры, проводимые по правилам хоккея на траве
Совершенствование коллективных (общекомандных и групповых взаимодействий), направленных: 1) на создание и реализацию голевых ситуаций; 2) срыв атаки соперника и организацию атакующих действий своей команды	1. Групповые и индивидуальные перестроения при оборонительных действиях, подготовка к «прессингу». 2. Коллективные действия при отборе мяча (слаженность). 3. Создание численного преимущества (2×1) на участке поля при потере мяча. 4. Создание выгодных позиций при перехвате мяча и переход от обороны к атаке. 5. Групповые перемещения в атаке при наличии оперативного пространства (средняя или длинная передача мяча в свободную зону)	Игры, проводимые с отклонением от правил хоккея на траве

7.4.2. Совершенствование групповых технико-тактических действий

Бесспорно, что игра – одно из наиболее эффективных средств технико-тактической подготовки. Ситуации в игре меняются непредсказуемо, и при слишком частом использовании игр в тренировочных занятиях может случиться так, что какие-то технико-тактические действия будут выполняться достаточно редко. Следовательно, умения, которые хоккеисты должны приобретать при многократном повторении ТТД в играх, как правило, неопределенны. В этом случае срочный тренировочный эффект будет совсем не таким, каким его рассчитывал получить тренер. Поэтому дополнительно к соревновательным и тренировочным играм целесообразно использовать различные игровые упражнения, структура которых отражает многообразные тактические задачи хоккея и в основном моделирует эффективные соревновательные эпизоды игры.

Многократное повторение таких упражнений позволяет целенаправленно совершенствовать ТТМ хоккеистов. Следует отметить, что в чистом виде нет

тренировочных средств, развивающих и совершенствующих только ТТМ. Известно, что для этой цели наиболее предпочтительны сложные специфические упражнения, но при их выполнении совершенствуются не только ТТМ и физические, но, что крайне важно, и волевые качества.

Управление совершенствованием коллективных (групповых) взаимодействий основывается на идее, что в игре (соревновательном упражнении) есть ряд повторяющихся моментов, особенно стандартных положений игры, таких как штрафной и большой угловой, розыгрыш свободного удара вблизи радиуса и ввод мяча из-за боковой линии в ¼ поля соперника. Они, безусловно, не составляют всей игры, но в значительной степени определяют основные действия игроков при завершении атаки.

В каждом из этих моментов перед каждым хоккеистом встают определенные и относительно конкретные игровые задачи. Эффективность их решения и обусловливает ход игры. При выполнении специфических тренировочных упражнений взаимодействия хоккеистов должны быть направлены на решение конкретных игровых задач. В этом случае большая часть специфических упражнений будет выполняться не в «свободном» игровом режиме, когда каждый хоккеист (или группа спортсменов) действует исключительно по ситуации. У тренера появляется возможность управлять процессом совершенствования технико-тактического мастерства, подбирая специфические упражнения в зависимости от объема игровых задач, моделируемых в тренировочном занятии, и последовательности их решения.

Таким образом, достигается нужное соответствие между содержанием игры и содержанием тренировочных занятий. Кроме того, широко используются различные игровые упражнения, выполняемые группами хоккеистов на площадках разного размера. Структура этих упражнений должна соответствовать тактической задаче, которая решается в ходе тренировки. Общая характеристика тренировочных упражнений в соответствии с целью и задачами их применения представлена в таблице 7.2.

Таблица 7.2 – Общая схема совершенствования групповых технико-тактических действий.

Цель упражнения	Тактические задачи, решаемые при выполнении упражнения	Тренировочные средства
Совершенствование групповых взаимодействий, направленных на решение частных тактических задач. Совершенствование групповых взаимодействий, направленных на взятие ворот: (для атакующей группы игроков); противодействие взятию ворот (для обороняющейся группы игроков)	1. Коллективный контроль мяча в сочетании с согласованным маневром хоккеистов. 2. Коллективные действия при отборе мяча (прессинг и комбинированные действия). 3. Направленные длинные передачи в круг удара как с удобной стороны так и с неудобной («ребра») и одновременный маневр игрока или группы игроков для подставления клюшки, завершения атаки	Игровые упражнения «квадраты». Стандартные положения. Штрафной угловой. Большой угловой с линии ¼, свободный вблизи радиуса удара, свободный из-за боковой линии поля в зоне ¼ команды соперника

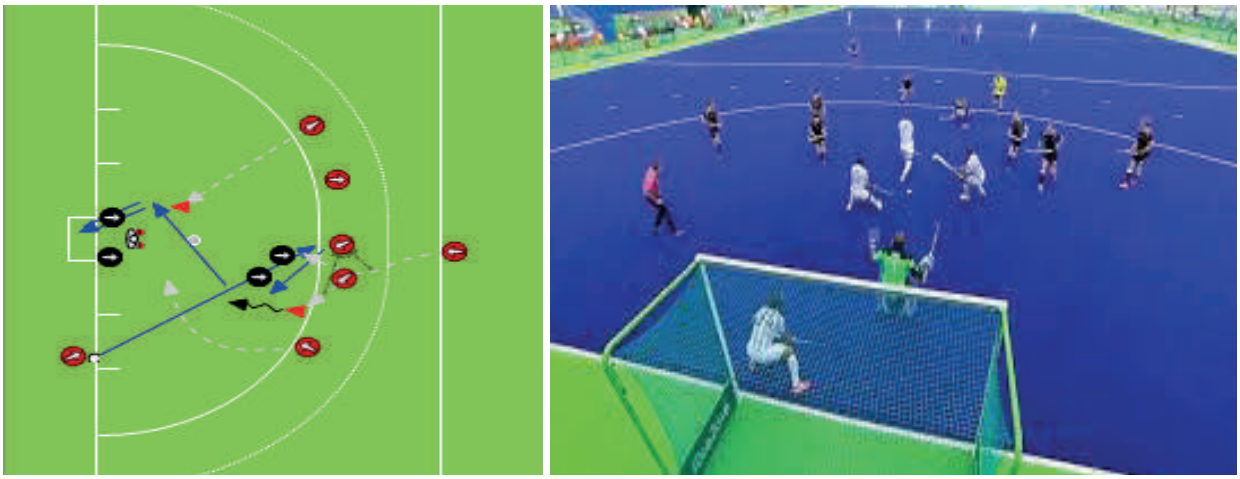


Рисунок 7.5 – Пример розыгрыша штрафного углового удара

В отдельную группу совершенствования групповых тактических действий выделено упражнение «Розыгрыш штрафных угловых» по следующим причинам:

а) в соревнованиях от 40 до 60 % голов забивается после выполнения штрафных угловых, поэтому их объем в тренировочных занятиях должен быть достаточно большим;

б) при розыгрыше штрафных угловых тактические взаимодействия, как правило, более сложные, чем в остальных стандартных упражнениях.

7.4.3. Совершенствование индивидуального технико-тактического мастерства

Индивидуальное ТТМ совершенствуется, когда хоккеист участвует в командных и групповых упражнениях. Кроме того, ему приходится выполнять различные стандартные упражнения, в которых может быть много перемещений, однотипных технических приемов и значительно меньше упражнений на тактику. Обычно в стандартных упражнениях действия игроков заранее обусловлены тренером или порядком их выполнения. Поэтому с помощью таких упражнений совершенствуют, как правило, физические качества и технические приемы. Стандартные упражнения выполняются преимущественно в парах или тройках а также индивидуально. Существует большое разнообразие упражнений. Например: ведение мяча от центра поля (слева или справа) в парах и тройках с забеганием в одно-два касания на высокой скорости с ударом по воротам или прострелом на дальнюю штангу; длинные передачи в парах (забросом, ударом, ребром или «метлой», ведение и обводки различных препятствий со сменой направлений и т. д. Упражнения по совершенствованию технико-тактического мастерства планируются в тренировочных занятиях в разных вариантах. Первый – когда одна тактическая задача решается с помощью нескольких разных по форме и количеству спортсменов упражнений. Второй – когда в одном занятии используют упражнения для решения разных тактических задач, так называемые групповые упражнения. Методика планирования специфических упражнений в микроциклах и этапах тренировки описана в разделе 7.7.

7.5. Совершенствование физических качеств

Развитие, совершенствование и поддержание на достигнутом уровне физических качеств хоккеистов происходит во время выполнения любых тренировочных упражнений. При этом мера воздействия на эти качества зависит от величины и направленности срочных тренировочных эффектов (СТЭ) упражнений (или серий упражнений). Известно, что СТЭ могут быть избирательными (и тогда мы говорим о развитии и совершенствовании какого-нибудь одного двигательного качества) или смешанными (в этом случае при выполнении задания совершенствуются в той или иной степени все двигательные качества). Установлено, что специфические упражнения в хоккее на траве являются средствами преимущественно смешанного воздействия, а неспецифические – избирательного. Эффективность физической подготовки хоккеистов зависит от соотношения объемов и интенсивности специфических и неспецифических упражнений. При планировании нагрузок для развития и совершенствования двигательных качеств надо учитывать двигательную и биомеханическую структуру проявления этих качеств в соревновательных играх. Установлено, что ведущими в хоккее являются проявление ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нужно знать индивидуальную структуру физической подготовленности, правила нормирования нагрузки в тренировочных упражнениях.

7.5.1. Методы комплексного совершенствования физических качеств

Комплексное развитие двигательных качеств хоккеистов осуществляется при использовании основных для хоккея на траве специфических средств тренировки. Необходимо помнить, что специфические упражнения всегда воздействуют на совершенствование технико-тактического мастерства спортсмена, его физические качества и, при определенных условиях, на волевые качества.

Направленность специфических упражнений, как правило, смешанная, и чем сложнее они, тем шире круг физических качеств, проявляемых при выполнении заданий. Например, в специальном упражнении «квадрат» 4×4 с одним нейтральным на половину ¼ поля (22,5×22,5 м) хоккеисты в течении 5 мин выполняют рывки от 5 до 20 м на максимальной скорости общим метражом М 615,2±82 м. При этом определенное воздействие на развитие скоростных качеств оказывается, но мера его зависит от количества повторений и интервалов отдыха между ними. Они, как правило, могут быть существенно неодинаковыми для каждого из хоккеистов. Следовательно, и воздействие на скоростные качества хоккеистов будет неодинаковым. Несколько раз за время выполнения упражнения занимающиеся передают мяч в борьбе или единоборстве, что оказывает воздействие на развитие силовых качеств. Они постоянно перемещаются; темп этих перемещений варьируется в широком диапазоне – от ходьбы до бега. Такая переменная нагрузка оказывает влияние на развитие как общей, так и скоростной выносливости. Видно, что даже

в таком сравнительно простом специфическом упражнении одновременно совершенствуются, как минимум, три разных двигательных качества (а кроме того, тактика и техника). При этом действиями хоккеистов управляет не только тренер, сколько ситуация, складывающаяся на данный момент.

Количество и степень разнообразия ТТД зависят от активности каждого из спортсменов и задания тренера. При выполнении специфических упражнений, в которых создаются и реализуются голевые ситуации, положение еще более сложное. Используется большое игровое пространство. Хоккеисту приходится с максимальной скоростью пробегать отрезки от 5–10 до 70–80 м, изменяя направление, делать резкие торможения, вступать в отбор мяча и единоборства, активно перемещаясь по всему полю. Поэтому специфические упражнения нужно рассматривать прежде всего как средства преимущественно «смешанного» воздействия.

При выполнении простых специфических упражнений можно так спланировать нагрузку, чтобы воздействие носило избирательную направленность. Рассмотрим некоторые из этих средств тренировки.

1. Специфические упражнения скоростной направленности. Как правило, это простые упражнения, в которых почти нет тактики и весьма ограничен набор технических приемов. Например, ведение на скорости мяча с обводкой стоек, препятствий и ударом по воротам.

2. Специфические упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости также являются средствами, в которых не решаются тактические задачи и используется небольшой арсенал технических приемов. К числу таких упражнений можно отнести игру 2×2 и 3×3 с персональной опекой на удержание мяча. ЧСС при их выполнении колеблется в пределах 170–190 уд/мин.

3. Специфические упражнения с направленностью на развитие выносливости. Выполняются, как правило, на небольшом участке поля, просты по тактике, в них мало силовых единоборств, незначительное количество рывков и ускорений. В их число входят: удары по воротам после ведения из различных участков поля (ЧСС 130–148 уд/мин), средние и длинные передачи в парах в движении и со сменой мест (ЧСС – 120–146 уд/ мин), некоторые разновидности «квадратов». Все сложные специфические упражнения имеют смешанную направленность, так как ЧСС при их выполнении колеблется от 120 до 190 уд/мин. Именно это – наиболее эффективные средства подготовки хоккеистов. Примерные типовые планы занятий, в которых использовались упражнения для развития и совершенствования двигательных качеств, представлены в разделе 7.7.

7.5.2. Методы избирательного совершенствования физических качеств

Избирательное совершенствование двигательных качеств предполагает использование упражнений в таком режиме, когда их воздействие затрагива-

ет относительно узкий круг функциональных систем. Например, может быть поставлена задача добиться максимального по величине уровня скоростной выносливости для данного уровня подготовленности хоккеиста. Это значит, что после выполнения упражнений в наибольшей степени (по сравнению с уровнем покоя) увеличится концентрация лактата в мышцах и крови. Значения других показателей также увеличиваются, но не до предела.

Избирательное совершенствование скоростных качеств (анаэробных алактатных возможностей).

Интенсивность ведения соревновательных игр в значительной степени зависит от уровня развития скоростных качеств. Основные проявления таких качеств в хоккее на траве:

1) в быстроте реакции на движущийся объект;

2) быстроте реакции выбора;

3) быстроте достижения максимальной скорости при начале бега или начале ведения мяча (стартовый рывок);

4) максимальной быстроте бега (дистанционной скорости);

5) быстроте торможения и смены направления после бега или ведения мяча с максимальной скоростью;

Все эти проявления относительно независимы одно от другого, и поэтому для их совершенствования нужно использовать разные упражнения. Необходимо отметить также, что совершенствовать быстроту реакций хоккеистов можно только в игровых (специализированных) упражнениях. Для совершенствования быстроты стартового разбега (ведения) используют упражнения длительностью до 3 с (15–20 м), выполняемые только с максимальной скоростью. При этом возможны два варианта бега:

1) повторное пробегание отрезков по 5–20 м с интервалом отдыха до 30 с. Упражнения лучше выполнять сериями, по 8–10 повторений в серии. Отдых между сериями – 2–3 мин, количество серий – 2–4;

2) «пульсирующий» бег (ведение мяча) по всей длине хоккейного поля: первые 10 м хоккеисты пробегают с максимальной скоростью, затем 5–10 м бегут (ведение мяча) по инерции, снова рывок с максимальной скоростью на 10 м с переходом на бег по инерции и т. д. Таким образом, в одном повторении спортсмен должен 5–6 раз ускориться так, чтобы скорость резко возрастала. Интервал отдыха между повторами серий 1–1,5 мин, возвращение шагом к месту старта. Выполняется 2–3 серии по 5–б повторений в каждой, отдых между сериями – 3 мин.

Важнейшее качество хоккеиста – умение мгновенно погасить скорость одного движения и сразу же начать другое. Для его совершенствования наиболее предпочтительны скоростные эстафеты такого типа: первое задание – рывок на 5 м, касание отметки, поворот, бег к месту старта; второе задание – рывок-ведение мяча на 10 м, обводка стойки, подкидка мяча через кольцо, ведение к месту старта; третье задание – ведение зигзагом на 15 м по кори-

дору (2 поворота), резкое торможение, круговое вращение на месте, ведение к месту старта; четвертое задание – ведение мяча с 3 подкидками на 15 м, обводка 3 стоек, ведение к месту старта, жонглируя мяч в воздухе, оставляет клюшку и мяч, делает рывок на 10 м, кувырок назад, бег к месту старта; рывок на 5 м, касание отметки, бег к месту старта.

При выполнении эстафет наиболее важным моментом является организационный. Тренер, составляя эстафету, должен предварительно просчитать, что сделают хоккеисты в упражнении. В представленной выше эстафете каждый из хоккеистов выполнит:

а) 10 рывков и ведений с максимальной скоростью (общий объем бега (ведений) – 90 м);

б) затратит на скоростную работу 15–20 с (в зависимости от умения делать обводку и повороты при ведении мяча, подкидки в цель).

Предположим, что в тренировке участвуют 16 квалифицированных хоккеистов. На сколько групп их нужно разделить, чтобы каждый спортсмен пробежал 550–900 м и чтобы интервалы отдыха между повторениями не были слишком продолжительными? Если разделить занимающихся на две группы по 8 хоккеистов в каждой, то после первого задания (бег 10 м) спортсмен будет отдыхать 15 с, после второго (20 м) – 32–35 с, после третьего (30 м) – 40–45 с, после четвертого (20 м) – 32–35 с, после пятого (10 м) – 15 с. Общее время эстафеты – около 2,5 мин; суммарная длина отрезков 90 м, соотношение между длительностью работы и отдыха для квалифицированных спортсменов неудовлетворительное, поэтому нужно их поделить на четыре группы. В этом случае соотношение нагрузки и отдыха будет вполне приемлемым: бегом – отдых 7 с; 20 м – 17 с; 30 м – 22 с; 20 м – 17 с;

В скоростных упражнениях рекомендуется участие не более двух человек. Наблюдения показали, что если эти упражнения выполнять группой по 6–10 человек, то с максимальной скоростью бегут 2–3 человека, а все остальные – с интенсивностью 80–90 % от максимума. Развитие и совершенствование скоростных качеств возможно лишь при постоянном применении скоростных упражнений. Отсутствие их на каких-то этапах подготовки сразу же приводит к снижению скорости бега. После тренировочных занятий скоростной направленности восстановление происходит достаточно быстро, и поэтому воздействовать на развитие скоростных качеств можно в нескольких тренировках подряд.

Наблюдения зарубежных специалистов (Johnston, Spenser, 2004; Paun, 2008) показывают, что во время игры хоккеист пробегает 6419±838 м, из которых 89 % – низкоинтенсивные перемещения (ходьба, бег трусцой, «крейсерский бег»), 11 % – с перемещения с высокой интенсивностью. За игру хоккеист делает 36±9 спринтов со средней продолжительностью рывков 2,5±1,7 с, ускорений 12,4±9,9 м.

Эти цифры являются ориентиром для расчета объема нагрузки в занятиях скоростной направленности. В тренировках, где используют только скоростные неспецифические упражнения (как правило, это подготовительные периоды подготовки), объем беговой нагрузки с развивающим эффектом должен превышать 2000 м за занятие. В комплексных занятиях он может быть меньше (в зависимости от частных объемов других упражнений).

Избирательное совершенствование силовых качеств

Силовые качества необходимы хоккеистам, чтобы эффективно вести силовые единоборства за мяч в рамках правил игры. Кроме того, высокий уровень силовых качеств в значительной степени определяет скоростно-силовые качества каждого спортсмена. Движения, которые выполняет хоккеист, требуют преимущественного развития взрывной силы: быстрый бег, ведения и обводка на скорости, удары по мячу, забросы, единоборства. Важно, чтобы сила, проявляемая в этих упражнениях, не уменьшалась из-за утомления к концу игры. Следовательно, обязательным для хоккеиста качеством является и силовая выносливость. У начинающих хоккеистов взрывная сила зависит от их силовой подготовленности вообще и любые скоростно-силовые упражнения для них полезны. По мере взросления и повышения квалификации частный объем силовых упражнений, направленных на повышение максимальной силы (упражнения с партнером, на силовых тренажерах, с отягощениями), должен увеличиваться. Взрослые хоккеисты высокой квалификации такие упражнения выполняют в объеме, необходимом для поддержания на достигнутом уровне максимальной силы, используя при этом ежедневные дополнительные занятия в тренажерном зале.

В тренировке нужно стремиться не столько к повышению силы всех мышечных групп, сколько к правильному соотношению силовых показателей разных мышечных групп, и прежде всего мышц-синергистов и антагонистов. Это позволит, во-первых, проявлять максимум силы в движениях и, во-вторых, предохранит спортсмена от травм. В физиологических исследованиях, в ходе которых изучалась зависимость «сила-скорость», установлено, что для развития взрывной силы целесообразнее всего использовать упражнения с малыми и средними отягощениями, выполняемые с околопредельной или предельной скоростью. К числу таких средств тренировки относятся:

а) прыжковые упражнения – многократные прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге;

б) повторные прыжки с доставанием какой-либо отметки различными частями тела (ногой, рукой, головой);

в) бег с максимальной скоростью с легкими отягощениями, которые крепятся либо на пояснице, либо на голенях хоккеистов.

Целесообразнее всего силовые упражнения включать в занятия скоростной направленности в первой части урока.

Избирательное совершенствование скоростной выносливости (анаэробных гликолитических возможностей)

В хоккее на траве скоростная выносливость рассматривается как способность эффективно выполнять технико-тактические действия за счет скоростных перемещений в течение всего матча. В основе такой способности лежит быстрый ресинтез аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), концентрация которой в мышечных волокнах резко уменьшается после 3–8 с интенсивного бега. Восстановление АТФ до исходного уровня (или близкого к нему) необходимо до повторного выполнения скоростной работы. Рывки в хоккее на траве могут следовать один за другим; в таких случаях быстрый ресинтез АТФ попросту невозможен. Но так как играть приходится в таком темпе практически постоянно с перерывами межу четвертями игры, то к энергообеспечению работы подключается реакция гликолиза, что приводит к увеличению в мышцах и крови концентрации молочной кислоты. Учитывая новые правила игры, 4 тайма по 15 минут и возможность производить замену игроков по ходу матча, тренеры используют частые замены хоккеистов, пытаясь свести к минимуму концентрацию лактата.

В ходе таких реакций молочная кислота частично восстанавливается, кроме того, ее увеличение в крови является катализатором для активного вовлечения в работу окислительных энергетических процессов. Однако скоростные нагрузки в игре оказываются весьма значительными, и восстановительные механизмы до конца не срабатывают. Поэтому умение поддерживать максимальную скорость рывков в условиях, когда быстрых источников энергии (АТФ и КРФ) недостаточно, а в работающих мышцах вследствие повышения концентрации молочной кислоты ухудшились сократительные способности, и есть еще одно проявление скоростной выносливости.

Таким образом, развитию и совершенствованию скоростной выносливости хоккеистов способствуют два типа нагрузок. Первый тип представлен повторными упражнениями длительностью 3–8 с предельной интенсивности, выполняемыми через относительно укороченные интервалы отдыха. Например, 8×30–50 м с отдыхом 10–20 с между повторениями. Всего выполняется 2–3 серии с интервалом отдыха между ними 4–6 мин. Первый тип нагрузки позволяет совершенствовать механизмы быстрого энергообеспечения и ресинтеза внутримышечных анаэробных источников энергии.

Второй тип нагрузок включает более разнообразные упражнения с использованием интервального метода:

1) повторный бег на отрезках 150–600 м со стандартными интервалами отдыха;

2) такой же бег, но с постепенно укорачивающимися интервалами отдыха;

3) переменный бег, быстрые участки которого имеют длину не менее 150 м и пробегаются с околопредельной скоростью;

4) повторный бег на отрезках в 30–50 м с интервалами отдыха 5–7 с.

При использовании этого типа нагрузок динамика концентрации молочной кислоты выглядит следующим образом (рисунок 7.6). Видно, что уже после третьего повторения ее уровень в крови достиг 9 ММ/л, а после пятого – 17 ММ/л. Это свидетельствует об эффективности нагрузок. Оценить истинную направленность таких упражнений можно по частоте сердечных сокращений, зарегистрированной во время их выполнения. Если ее значения лежат в пределах 170–190 уд/мин, то это означает воздействие на развитие скоростной выносливости. Субъективно занятия, в которых используют упражнения скоростной выносливости, воспринимаются как наиболее тяжелые. Поэтому их надо проводить после занятий либо скоростно-силовой направленности, либо аэробной (в любом случае нагрузка предшествующих занятий должна быть не предельной).

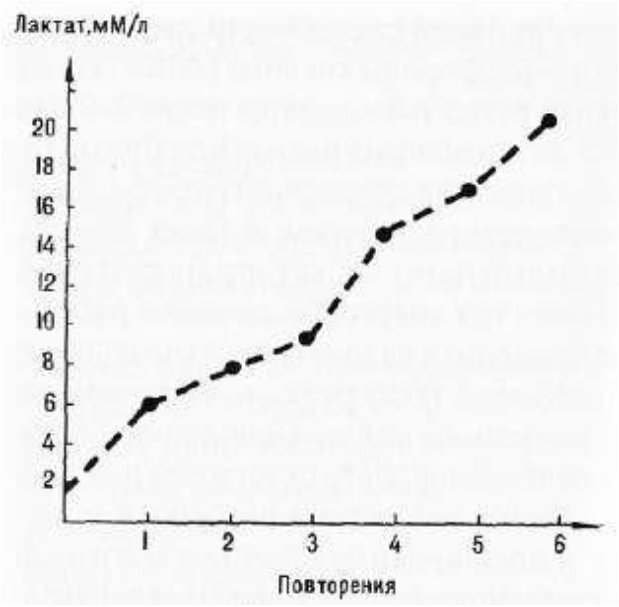


Рисунок 7.6 – Динамика концентрации лактата в поворотном беге

Избирательное совершенствование общей выносливости (аэробных возможностей)

Сложнокоординационный и сложнотехнический вид спорта хоккей на траве требует длительной работы без снижения ее эффективности. При этом нужно уметь выполнять много различных сложных технических приемов в условиях постоянных единоборств и опережений. Поэтому к общей выносливости хоккеистов предъявляются такие же высокие требования.

При совершенствовании общей выносливости эффективны упражнения, выполняемые со средней интенсивностью (ЧСС 130–170 уд/мин). Упражнения, выполняемые с низкой интенсивностью (ЧСС 130 уд/мин), имеют не развивающий, а поддерживающий характер. С методической точки зрения целесообразно выделять две зоны нагрузок: с ЧСС 130–150 уд/мин и с ЧСС 150–170 уд/мин. Исследования показывают, что если квалифицированный хоккеист выполняет упражнения с ЧСС 130–150 уд/мин, то их направленность, как правило, чисто аэробная. Упражнения с ЧСС 150–170 уд/мин вызывают активизацию анаэробных механизмов энергообеспечения, поэтому их называют средствами смешанной направленности.

Основным упражнением чисто аэробной направленности является кроссовый бег, продолжительность которого колеблется от 15–20 до 40–50 мин. Рельеф дистанции и интенсивность бега подбираются так, чтобы ЧСС хоккеистов в упражнениях не превышала 150 уд/мин. Упражнения смешанной на-

правленности воздействуют на совершенствование двух функций: аэробной и анаэробной гликолитической. К их числу относят: 1) кроссовый бег повышенной интенсивности по сильно пересеченной местности; 2) фартлек (бег с периодической сменой лидера, причем каждый лидер задает свой темп); 3) повторный бег с интенсивностью 80–90 % и длительностью 2–3 мин; 4) переменный бег с варьированием скоростей от 30–50 до 90 % от максимума длительностью до 20–25 мин. Все эти упражнения для совершенствования выносливости используют, как правило, в подготовительном периоде годичной подготовки, или в начале одного из 2–3 циклов годичной подготовки.

Избирательное совершенствование ловкости

Ловкость хоккеистов проявляется в быстроте перестройки действий при изменении ситуации на поле и в умении точно и быстро выполнять сложные движения с клюшкой и мячом.

Первое проявление ловкости характеризуется быстротой и точностью сложных реакций хоккеистов. Основная идея при разработке таких упражнений заключается в создании игровых условий, в которых хоккеист был бы вынужден постоянно реагировать на изменение ситуации, принимать наиболее рациональные тактические решения, решения с выбором.

Второе проявление ловкости отражает, по существу, техническую подготовленность, для совершенствования которой используют большинство специализированных упражнений. Ловкость – сложное качество, проявление которого относительно независимо. Академик Бернштейн ставит это качество как самое сложное в комплексе его проявлений. Тем не менее, для многих хоккеистов весьма полезны неспецифические упражнения, с помощью которых совершенствуются возможности управлять сложными движениями. К таким средствам тренировки относят различные акробатические и гимнастические упражнения (перевороты вперед и назад, кувырки, сальто и т. п.) и упражнения на батуте. Используются они преимущественно в подготовительном периоде и включаются, как правило, в первую половину тренировочных занятий.

Избирательное совершенствование гибкости

Биомеханический анализ некоторых движений хоккеистов (разновидность ударов, забросы), а также практически все технические действия хоккейного вратаря указывают на их значительную амплитуду. Так, например, во время удара «ребром» или «метлой» выпад впередистоящей ноги составляет практически максимум длины, когда общий центр тяжести (ОЦТ) опускается к своему самому низкому положению. В некоторых перехватах мяча хоккеист оказывается в положении, близком к шпагату. Эффективность таких движений зависит от уровня развития гибкости.

Методика тренировки гибкости базируется на двух основных положениях: 1) гибкость – сложное качество, проявления которого относительно независимы, и упражнения, увеличивающие гибкость в одних суставах

или движениях, малопригодны для других; 2) развитие гибкости протекает нормально, если упражнения для ее совершенствования применяются ежедневно. В соответствии с этими положениями целесообразно использовать сгибательные, разгибательные, вращательные и маховые движения, выполняемые во всех направлениях. Полная номенклатура таких движений изложена в курсе основной гимнастики. Неспецифические упражнения для развития гибкости нужно включать в разминку всех тренировочных занятий, используя при этом вспомогательное оборудование (гимнастические стенки, скамейки, палки, резину и т. п.) или тренажеры. Гибкость хоккеистов зависит от эластичности мышц и их массы, подвижности в суставах. Поэтому перед упражнениями на гибкость, которые должны выполняться с максимальной амплитудой, необходима специальная разминка (бег, элементарные и общеразвивающие упражнения с непредельной амплитудой). Некоторые упражнения на гибкость следует выполнять в парах.

7.6. Психологическая подготовка

Современный хоккей на траве – стремительная, мощная, напряженная игра, требующая не только огромных физических усилий и выносливости, но и незаурядной выдержки, стойкости, спокойствия, и уверенности в своих силах. Противостояние команд – это и борьба интеллектов и характеров, потому и победа чаще приходит к тем, кто демонстрирует сильную волю и умение управлять собой в самых разных ситуациях. Поэтому психологическая подготовка крайне важна. Она направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения хоккеистов.

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости хоккеистов. Основные психические качества, необходимые хоккеисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам. Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;

2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды;

3) игровое и внеигровое лидерство.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и

психологический микроклимат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического состояния как отдельных игроков так и команды в целом. Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из хоккеистов.

В число приоритетных направлений психологической подготовки входят воспитание морально-волевых качеств, развитие инициативы и творчества и совершенствование специализированных восприятий: наблюдательности и внимательности, мышления и воображения. Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки хоккеиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);

2) установку на достижение успеха в соревнованиях;

3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу;

4) развитие традиций команды;

5) поощрения и наказания.

Хоккеисты должны твердо знать, что:

1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки – единственный путь к достижению высоких результатов;

2) в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;

3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

4) каждый из занимающихся должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать (Г.Д. Горбунов, 2012). Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух – эти качества в значительной степени определяют действия хоккеиста в игре. Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморе-

гуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства. Психологической подготовке хоккеистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

7.7. Планирование спортивной тренировки

Планирование тренировочного процесса хоккеистов строится с учетом параллельного совершенствования технико-тактичекого мастерства и развития функциональной подготовленности.

Современный хоккей предъявляет высокие требования к функциональной подготовленности спортсмена. Необходимо изыскивать более совершенные, прогрессивные организационные формы, методы и средства подготовки, целенаправленно спланировать этапы контроля сложного тренировочно-соревновательного процесса. Это в свою очередь требует высокого уровня знаний, умений тренера, научного подхода к периодизации спортивной тренировки.

Составляющим элементом планирования спортивной подготовки является программа. Программа подготовки – это документ, в котором отражаются количественные показатели тренировочного процесса. На основании программы подготовки хоккеистов составляются документы планирования. В практике учебно-тренировочной работы по хоккею на траве применяют перспективное, годовое, этапное и оперативное планирование.

7.7.1. Перспективное планирование

Перспективное планирование определяет содержание и направленность подготовки хоккеистов на четырехгодичный олимпийский цикл, включающий проведение чемпионата мира и Олимпийских игр. При этом определяются задачи на каждый год подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, периодизация тренировки в годичных циклах.

Перспективный план должен предусматривать решение следующих задач:

1) повышение спортивных результатов игроков и успешное выступление на республиканских и международных соревнованиях;

2) повышение эффективности учебно-тренировочного процесса;

3) совершенствование системы отбора в команду (сборные команды);

4) совершенствование материально-технической базы;

5) совершенствование системы комплексного контроля;

6) совершенствование научно-исследовательской работы и повышение эффективности научно-методического обеспечения подготовки;

7) создание необходимых условий для успешного обучения игроков в высших учебных заведениях (или их трудовой деятельности).

Перспективный план включает в себя следующие разделы:

1. Цель и задачи подготовки.
2. Этапы подготовки.
3. Комплектование команды (по годам).
4. Динамика соревновательных и тренировочных нагрузок.
5. Научно-методическое и медицинское обеспечение.
6. Воспитательная работа.
7. Повышение квалификации тренерского состава.
8. Материально-техническое обеспечение.
9. Контроль за реализацией плана и его коррекция (по этапам).

7.7.2. Годовое планирование

Годовой план составляется в соответствии с содержанием перспективного плана. Его основа – календарь республиканских и международных соревнований. Он имеет следующие разделы:

1. Цель подготовки.
2. Задачи подготовки.
3. Периоды подготовки.
4. Виды подготовки.
5. Содержание процесса тренировки.
6. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Распределение времени на разные виды и средства подготовки по периодам годового цикла.
8. Научно-методическое обеспечение.
9. Комплексный контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, процесса восстановления.
10. Медицинское обеспечение
11. Воспитательная работа.
12. Материально-техническое обеспечение.
13. Контроль за реализацией плана (изменения и дополнения по периодам).

Годовой план включает в себя цикл подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки хоккеистов. Таких циклов может быть несколько, в зависимости от количества и важности соревнований.

Подготовительный период

Продолжительность подготовительного периода для команд высшего спортивного мастерства зависит от периода и длительности соревновательного этапа. В последние годы этот период составляет от полутора до двух месяцев в хоккее на траве и от месяца до полутора месяцев в индорхоккее.

Продолжительность этого периода в последние годы имеет тенденцию к сокращению объема неспецифических нагрузок. Однако применять их необходимо, и прежде всего на первом этапе этого периода, решая главным образом задачу общей физической подготовки. Кроме того, неспецифические нагрузки используются в восстановительных микроциклах и в восстановительных тренировочных занятиях. Особое внимание надо уделять гимнастическим акробатическим упражнениям, способствующим развитию гибкости и ловкости. Для развития общей выносливости рекомендуется использовать главным образом различные беговые упражнения, с учетом того, что в игре хоккеист пробегает до 8160± 430 м (Jhon Lythe, 2008, в игре два тайма по 35 мин). На общеподготовительном этапе варьируется только интенсивность. На специально-подготовительном этапе этот же объем беговой работы выполняется в специальных упражнениях с клюшкой и мячом. В режим работы при восьминедельном подготовительном периоде целесообразно включать проведение ежедневных тренировочных занятий (от 1 до 3 раз в день) с увеличением физических нагрузок в течение семи недель за счет уменьшения дистанции пробегаемых отрезков, увеличения скорости, введения прыжковых упражнений, увеличения количества специальных игровых упражнений, проведения двусторонних игр. Восьмая неделя должна быть разгрузочной, восстановительной.

Воспитанию специальной выносливости способствуют упражнения с клюшкой и мячом, такие, как 2×2, 2×1, 3×2, 4×3, 5×3, 6×3, 4×4, 6×6, и др. За 8–10 дней до начала соревнований совершенствуют скоростные качества, используя упражения при стартах из различных исходных положений, спурты на коротких дистанциях (5–20 м) и на более длинных отрезках (20–50 м). Технико-тактическая подготовка в начале подготовительного периода направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений (индивидуальных и групповых). Затем управление движениями совершенствуется в упражнениях на максимальной скорости и с максимальными усилиями, эффективностью и точностью.

Планируя тренировочный процессе в подготовительном периоде, необходимо помнить, что динамика и компоненты нагрузки тренировочных занятий должны обеспечивать повышение функциональной, технической и тактической подготовленности, создание предпосылок, на основе которых происходит становление спортивной формы.

Подготовительный период состоит из двух этапов: общеподготовительного и специально-подготовительного. В свою очередь общеподготовительный этап состоит из втягивающего и базового-развивающего микроциклов, а специально-подготовительный из базового стабилизирующего и предсоревновательного микроциклов. В начале подготовительного периода следует практиковать нагрузки умеренной величины и интенсивности. Преждевременная интинсификация скоростной работы приводит к астеническому син-

дрому, т. е. неадекватной реакции, защищающей организм от резких сдвигов кислотно-щелочного баланса. Преждевременные нагрузки с высокой долей анаэробного энергообеспечения могут привести к перенапряжению сердечной функции, а мышечные группы, несущие основную нагрузку, будут отставать от вегетативных систем по уровню функционального совершенствования и будут лимитировать рост специальной работоспособности спортсменов (Ю.В. Верхошанский, 1990).

Ориентировочная направленность тренировочной работы по средствам подготовки в микроциклах подготовительного периода может быть представлена в виде восходящих зашрихованных ступенек (по В.М. Костюкевичу, 2011), как в таблице 7.3.

Таблица 7.3 – Направленность тренировочной работы по средствам подготовки в микроциклах подотовительного периода хоккеистов высокой квалификации

Направленность работы										
	Специальная выносливость					■	■	■	■	■	
	Скоростная выносливость				■	■	■	■	■		
	Скорость			■	■	■	■	■	■	■	■
	Скоростно-силовые качества		■	■	■	■	■	■	■	■	
	Атлетическая подготовка	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Общая выносливость	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Микроциклы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1, 2 – микроциклы втягивающего мезоцикла; 3–5 – микроциклы базового развивающего мезоцикла; 6–8 – микроциклы базового стабилизирующего (контрольно-подготовительного) мезоцикла; 9, 10 – микроциклы предсоревновательного мезоцикла.

В начале подготовительного периода в первом втягивающем микроцикле в основном используются средства общей выносливости и атлетической (силовой) подготовки. Во втором втягивающем микроцикле к ним добавляются упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения для совершенствования скоростных способностей целесообразно применять в третьем, а скоростной выносливости – в четвертом микроциклах. Основное внимание развитию особо значимой специальной выносливости посредством специально-подготовительных упражнений следует уделять в микроциклах специально-подготовительного этапа.

Соревновательный период

Продолжительность соревновательного периода в хоккее на траве по системе «весна – осень» 2,5+2 месяца (апрель – июнь; август – октябрь); индорхоккея – 2,5 месяца (декабрь – февраль). Условно он делится на этапы: первый и второй круг в хоккее на траве, 4–5 трехдневных турниров в индорхоккее.

В отдельных мезоциклах соревновательного периода, когда количество календарных игр достигает 10–12, в основном решаются задачи восстановления работоспособности хоккеистов после проведенных игр и подготовке к предстоящим. Основным содержанием работы в соревновательных микроциклах является технико-тактическая подготовка, отработка стандартных

положений, поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и психологическая настройка на предстоящие матчи.

В мезоциклах с небольшим количеством календарных игр, например, 3–4 игры за 4–5 недель, планируется проведение межигровых микроциклов, в которых наряду с совершенствованием технико-тактического мастерства повышаются физические кондиции хоккеистов.

Переходный период

Переходный период начинается после завершения второго круга чемпионата до возобновления тренровок к зимнему сезону по индорхоккею. Продолжительность переходного периода до 1,5 месяца, включая отпуск спортсменов. Тренировочные занятия в переходном периоде направлены на плавный переход (снижение нагрузок) после напряженных соревнований (как правило это игры плей-оф) к малоинтенсивным нагрузкам. Задача – постепенное снижение физических нагрузок и переход к активному отдыху. Здесь возможно переключение на другие игры (теннис, баскетбол, бадминтон, футбол, флорбол и др.).

Планирование двухциклового тренировочного процесса

Двухцикловая система построения тренировочного процесса в хоккее на траве характерна для проведения чемпионата страны по системе «осень – весна». Подготовка хоккеистов в течение года разбивается на два цикла. Каждый из циклов состоит из определенных периодов: к первому циклу относятся 1-й подготовительный и 1-й соревновательный, ко второму 2-й подготовительный, 2-й соревновательный и переходный. Задачи, которые ставятся в каждом цикле двухцикловой системы постороения тренировочного процесса, соответствуют задачам при одноцикловом.

7.8. Распределение нагрузок в годичном цикле, моделирование процесса подготовки

Объем нагрузки в годичном цикле подготовки зависит от того, на каком уровне играет команда, от длительности соревновательного периода и количества игр в нем. Например, по данным В.М. Костюкевича (2011), в подготовительном периоде объем тренировочных нагрузок команды высокого уровня колеблется в пределах 180–240 ч, в соревновательном – 600 ч, 205 ч в переходном. Таким образом, в годичном цикле объем тренировочной работы в командах находится в пределах 1041 час. Подробно распределение нагрузки при одноцикловом принципе построения тренировочного процесса представлено в таблице 7.4.

Таблица 7.4 – Модель одноциклового построения тренировочного процесса хоккейной команды в течении годичного цикла

Раздел подготовки		Месяцы												Всего
		февраль	март		апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	
Периоды		Подготовительный				Соревновательный						Переходный			3
Этапы подготовки		ОПЭ		СПЭ		СЭ						ПЭ			4
Мезоциклы		ВМ	БРМ	БСМ	ПМ	Соревновательные (межигровые) мезоциклы						Отпуск	Индорхоккей		–
УТС		17	18	18	18	18						8	14		7 (111 дней)
Обследования		ЭО			ЭО	ЭО					КО		ЭО		5
Общие параметры подготовки: Тренировочные дни (кол-во)		14	17	17	17	160						8	86		319
Общий объем, двигательная работа, ч		29	40	41	41	375						10	108		633
Тренировочные занятия (кол-во). Специализированные		1	13	18	21	171						–	59		283
Неспециализированные		29	12	6	4	34						8	27		112
ОФП, ч		22	17	16	13	122						10	41		241
СФП, ч		7	23	25	27	253						–	67		402
ТТП, ч	1 РКС	0,6	3	5	5	47						–	16		766
	2 РКС	0,4	3	4	4	38						–	15		644
	3 РКС	–	1	1	1	9						–	7		19
ИП		–	4	3	4	37						–	10		58
СП	Контрольные игры	–	1	4	5	15						–	65		40
	Календарные игры	–	–	–	–	40						–	25		65
Восстановление		8	9	9	11	75						4	40		156
Теоретическая подготовка		5	10	16	18	150						3	50		252
Всего															1041

ОПЭ – общеподготовительный этап; СПЭ – специально-подготовительный этап; СЭ – соревновательный этап; ПЭ – переходный этап; ЭО – этапное обследование; КО – комплексное обследование.

Планов тренировки, составляемых на конкретные этапы каждого периода, может быть много. Один из вариантов такого планирования представлен ниже. Циклы подготовки и количество недель определяются в соответствии с календарем соревнований. Недельный план разрабатывается на основе этапного плана подготовки. В нем отражаются количество тренировочных занятий на каждый день недели, направленность занятий и их продолжительность.

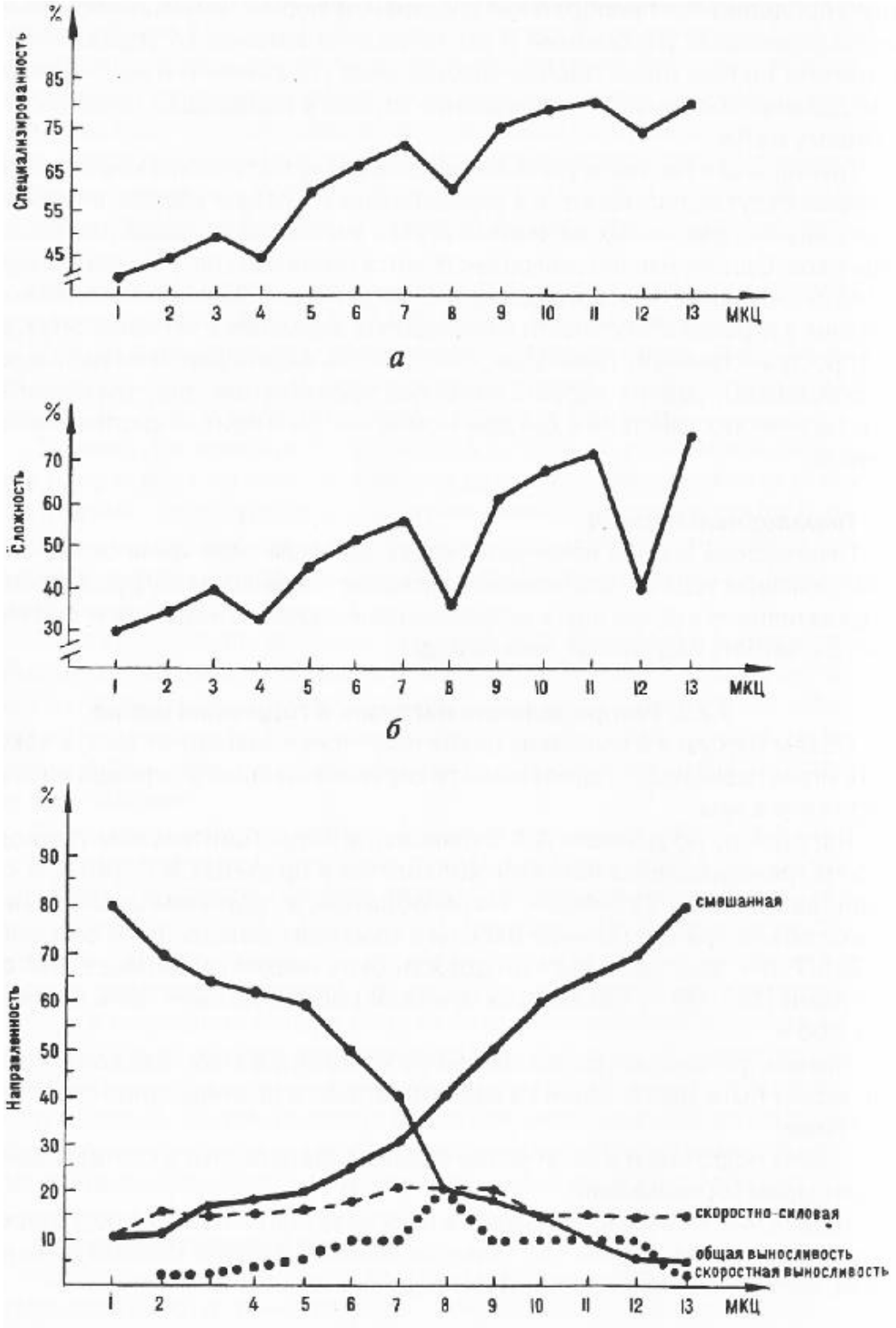


Рисунок 7.7 – Один из вариантов динамики нагрузок в подготовленном периоде: а – по специализированности; б – по сложности; в – по направленности

7.8.1. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода

Оптимальным тренировочным циклом подготовительного периода является недельный цикл (6 дней практических занятий и 1 день отдыха). На общеподготовительном этапе (первые 3 недели) решаются главным образом задачи функциональной подготовки. В первую неделю рекомендуется проводить 1–2-разовые занятия, а в последующие – 2–3-разовые.

На специально-подготовительном этапе (последующие 6–7 недель) решаются задачи общей и специальной физической, технико-тактической и психологической подготовки. Тренировочные занятия ведутся 3 раза в день с применением неспецифических и специфических средств. Большое внимание уделяется гимнастическим и акробатическим упражнениям. С помощью гимнастических упражнений осуществляется развитие и поддержание силы. Общая выносливость развивается беговыми упражнениями (кроссы, переменный, повторный бег), специальная выносливость – с помощью игровых упражнений, интервального бега. Количество и сложность технико-тактических упражнений возрастает от недели к неделе. На специально-подготовительном этапе в микроцикле не менее одного раза проводится контрольная игра. Применяется много индивидуальных и игровых упражнений на различных по размерам площадках, с различным количеством игроков, но с обязательным выполнением конкретных задач.

Физические нагрузки в тренировочном процессе должны чередоваться по характеру, объему и интенсивности, что обеспечивает гибкое управление процессом утомления и восстановления. Нагрузки постепенно повышаются от первой и до последней недели. Последняя неделя, перед началом календарных игр, должна быть разгрузочной. Увеличение нагрузки осуществляется не увеличением объема работы (длиной пробегаемых дистанций), а за счет интенсивности выполнения, за счет включения динамических упражнений (2×1, 2×2, квадраты 3×3, 4×4, иногда с использованием нейтрального игрока и т. д.). Высокие нагрузки (иногда околопредельные) обеспечивают рост тренированности, так как организм развивает и совершенствует свои возможности только тогда, когда испытывает реальную усталость (нагрузку) выше той, к которой он привык.

При проведении тренировок на фоне неполного восстановления нагрузки даются с учетом остаточного утомления, а периоды отдыха должны быть такими, чтобы воспрепятствовать развитию состояния хронического переутомления. С этой целью после 2–3 занятий должен быть интервал отдыха или тренировка, обеспечивающая восстановление работоспособности, в противном случае рост тренированности прекращается.

Критерием оценки качества подготовки высококвалифицированных хоккеистов должен быть не только уровень физической нагрузки, но и характер тренировочных занятий. В этом случае тренировки должны быть крат-

ковременными, до 60–70 мин, интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской и включением большого количества различных игровых ситуаций, моделируя соревновательные моменты игры. Во время такой тренировки частота сердечных сокращений у хоккеистов должна быть на уровне игровой (160–190 уд/мин).

Второй тип занятий имеет длительность от 1,5 до 2–2,5 ч, нагрузка – средняя и направлена на совершенствование технических приемов, штрафных угловых, тактики игры, включая разучивание и тренировку стандартных положений. При проведении этих занятий должны учитываться индивидуальные особенности и специфика выполнения основных функций игроков по амплуа.

В тренировочном цикле обязательно отводится место индивидуальным тренировкам, направленным на совершенствование физических качеств хоккеистов, особенно всех форм проявления быстроты, скоростной выносливости и координационных возможностей. Надо учитывать, что быстрота, гибкость, сила, координация успешнее развиваются при ежедневной тренировке. Вместе с тем после тренировки на выносливость или игр при максимальных условиях на следующий же день не целесообразно работать над улучшением техники.

Планируя тренировочный процесс, необходимо учитывать продолжительность перерыва между занятиями. Они должны быть такими, чтобы тренировки обеспечивали рост физической, технической и тактической подготовки, создание предпосылок, способствующих становлению спортивной формы. Трехразовые занятия можно проводить только при высоком уровне выносливости и способности быстро восстанавливаться после нагрузки. Утреннее занятие должно оказывать тонизирующее влияние на дневную и вечернюю работу.

Цель дневных занятий – совершенствование технического мастерства, так как к началу занятия нервная система находится в хорошем состоянии (не утомлена) и игроки будут легче осваивать движения, связанные с совершенствованием реакции и психомоторной координации. На вечерней тренировке совершенствуются тактическая и физическая подготовки, так как к этому времени у игроков наибольшие резервы энергии, они могут лучше проявлять физические качества и решать тактические задачи. При планировании тренировочных нагрузок важно иметь в виду, что если нагрузки остаются на неизменном уровне, рост спортивных результатов рано или поздно прекратится, так как организм адаптируется к таким нагрузкам и перестает на них реагировать повышением своей работоспособности.

Нагрузки и тренировочные циклы имеют волнообразную кривую и варьируются от сравнительно небольших до максимальных. Интервалы отдыха от одного занятия до другого выдерживаются в пределах, гарантирующих восстановление, но периодически проводятся и занятия на фоне недовосстановления – «ударные тренировки». В этом случае, преодолевая повышенные

нагрузки, спортсмен в конечном итоге после определенного промежутка отдыха испытывает мощный подъем работоспособности.

Следует отметить, что не существует одного какого-либо наилучшего варианта распределения нагрузок в тренировочных или соревновательных микроциклах. Спортивный опыт и результаты научных исследований указывают, что таких вариантов может быть много. Один из возможных вариантов структуры нагрузок микроцикла общеподготовительного этапа подготовительного периода представлен в таблице 7.5.

Таблица 7.5 – Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле (МКЦ) общеподготовительного этапа подготовительного периода

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
1-й	1	Неспецифическая	Циклические упражнения (кросс)	Аэробная	Малая
	2	Специфическая	Простые игровые упражнения (в парах и тройках)	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя
	3	Неспецифическая	Координационные и силовые упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
2-й	1	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражения	Аэробная + смешанная	Малая
	2	Специфическая	Средняя (квадраты)	Смешанная	Средняя
	3	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя
3-й	1	Неспецифическая	Беговые и прыжковые упражнения, упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2	Специфическая	Сложные и простые игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3	Специфическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Малая
4-й	1	Специфическая	Постые игровые упражнения на небольших пространствах	Аэробная	Малая
	2	Неспецифическая	Циклические упражнения	Преимущественно аэробная (пульс до 160 уд/мин)	Средняя
	3	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростной выносливости	Средняя

Продолжение таблицы 7.5

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
5-й	1	Неспецифическая	Беговые и силовые упражнения, упражнения на гибкость	Смешанная	Малая
	2	Специфическая	Простые игровые упражнения на малых и средних площадках	Аэробная	Средняя
6-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная (пульс до 160 уд/мин)	Малая
	2	Специфическая	Сложные игровые упражнения, контрольная игра	Смешанная	Большая
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия				

Таблица 7.6 – Нормирование тренировочных нагрузок в микроцикле специально-подготовительного этапа подготовительного периода

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
1-й	1	Специфическая	Игровые упражнения типа «квадраты»	Преимущественно аэробная	Малая
	2	Непецифическая	Силовые и координационные упражнения	Развитие силовых качеств	Средняя
	3	Неспецифическая	Циклические упражнения	Развитие скоростных качеств	Средняя
2-й	1	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Малая
	2	Специфическая	Игровые упражнения повышенной сложности	Смешанная	Средняя
3-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Преимущественно аэробная	Малая
	2	Специфическая	Максимальная (контрольная игра)	Смешанная	Средняя
4-й	1	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Смешанная	Малая
	2	Неспецифическая	Простые игровые упражнения	Развитие скоростно-силовых качеств	Средняя

Продолжение таблицы 7.6

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
5-й	1	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Смешанная	Малая
	2	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Смешанная	Средняя
	3	Неспецифическая	Циклические упражнения	Аэробная	Малая
6-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2	Специфическая	Максимальная, контрольная игра	Смешанная	Большая
7-й	Отдых, восстановительные мероприятия				

7.8.2. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода

Оптимальным межигровым циклом в соревновательном периоде следует считать недельный цикл с пятидневным интервалом между играми. В практике проведения чемпионата республики по хоккею на траве по различным причинам межигровые циклы имеют различные интервалы – от четырех и более дней. Есть и определенные трудности в планировании тренировочной работы и подготовке игроков к соревнованию. Поэтому необходимо добиваться физиологической адаптации игроков к тренировочному и игровому режимам, которая в большей мере будет зависеть от правильных методов тренировки, чем от ее объема и нагрузок.

При двух-, трех- и четырехдневных интервалах между играми тренировки должны быть кратковременными (до 60–90 мин), но интенсивными по нагрузке, с эмоциональной окраской, с большим количеством игровых ситуаций и стандартных положений, таких как штрафной угловой, моделирующих игру, с ЧСС 160–90 уд/мин. При 5–6 интервалах (и более того) должны быть продолжительные тренировочные занятия (1,5–2,5 ч) с большими, средними и малыми нагрузками. Цель таких занятий – совершенствование технико-тактической подготовленности и индивидуального технического мастерства. В тренировочные циклы, как и в подготовительном периоде, включаются одно-, двух- и трехразовые занятия, в зависимости от предыдущей нагрузки и объективных данных о функциональном состоянии игроков на планируемый день. К многоразовым занятиям надо подходить индивидуально.

Ниже представлены модели тренировочных нагрузок в зависимости от цикличности игр.

Таблица 7.7 – Нормирование тренировочных нагрузок в межигровом цикле (МИЦ) соревновательного периода (семидневный цикл)

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
1-й	Отдых, восстановительные мероприятия				
2-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
	2	Неспецифическая	Циклические и прыжковые упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
3-й	1	Неспецифическая	Игровые упражнения (квадраты)	Преимущественно аэробная	Малая
	2	Специфическая	Сложные угровые упражнения	Смешанная	Большая
4-й	1	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Развитие силовых качества	Средняя
	2	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности, розыгрыши стандартных положений	Преимущественно аэробная	Средняя
5-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Смешанная	Малая
	2	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование скоростной выносливости	Средняя
6-й	1	Специфическая	Координационные упражнения, стандартные положения	Развитие силовых качеств, преимущественно аэробная	Малая
	2	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Большая
7-й	1	Неспецифическая	Игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Большая
	Отдых, восстановительные мероприятия				

Трехразовые занятия рекомендуются при высоком уровне общей выносливости и способности быстро восстанавливаться. Занятия, проводимые несколько раз в день с небольшими нагрузками, переносятся значительно легче, чем с повышенными нагрузками 5–6 раз в неделю. Преимущество многоразовых занятий заключается в значительном увеличении общего объема работы за тренировочный день и проведении игр с большей интенсивностью. Недостатком является психологическое состояние спортсменов, вызванное постоянством тренировочного процесса. Поэтому тренерам необходимо максимально разнообразить средства тренировки, постоянно поднимая эмоциональный фон занятий.

Если календарь игр чемпионата и других важных соревнований достаточно плотный, например, игры через 4 дня на 5-й, рекомендуется следующая схема тренировочных нагрузок, представленная в таблице 7.8.

Таблица 7.8 – Нормирование тренировочных нагрузок в межигровом цикле соревновательного периода (5-дневный цикл)

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
1-й	Отдых, востановительные мероприятия				
2-й	1	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
	2	Неспецифическая	Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование скоростной выносливости	Средняя
3-й	1	Смешанная (неспецифические и специфические упражнения)	Циклические упражнения, простые игровые упражения	Совершенствование преимущественно аэробных возможностей	Малая
	2	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование всех двигательных качеств	Средняя
4-й	1	Смешанная (неспецифические и специфические упражнения)	Циклические и координационные упражнения	Смешанная направленность	Средная
	2	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности, розыгрыши стандартных положений	Преимущественно аэробная	Средняя
5-й	1	Специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Средняя

При построении межигрового тренировочного цикла надо учитывать, что в микроцикле должны быть занятия: с большими нагрузками, временно снижающими функциональные возможности; со средними нагрузками, закрепляющими тренировочный эффект; с малыми нагрузками, способствующими восстановлению и создающими базу для применения больших нагрузок. Такие занятия подводят к состоянию наивысшей работоспособности и готовности всех систем организма к игре. Некоторые варианты четырехдневного игрового цикла в соревновательном периоде и режим распределения нагрузок представлены в таблице 7.9.

Таблица 7.9 – Нормирование тренировочных нагрузок в межигровом цикле соревновательного периода (4-дневный цикл)

День МКЦ	Занятие	Характеристика нагрузки			
		специализированность	сложность	направленность	величина
1-й	Отдых, востановительные мероприятия				
2-й	1	Неспецифическая	Циклические и координационные упражнения	Совершенствование скоростно-силовых качеств	Средняя
	2	Специфическая	Игровые упражнения средней сложности	Совершенствование скоростной выносливости	Средняя
3-й	1	Преимущественно специфическая	Координационные и игровые упражнения	Смешанная	Малая
	2	Специфическая	Сложные игровые упражнения	Преимущественно аэробная	Средняя
4-й	1	Преимущественно специфическая	Простые игровые упражнения	Аэробная	Малая
	2	Специфическая	Календарная игра	Смешанная	Средняя

Прежде чем перейти к разделу комплексного контроля, важность которого крайне необходима, следует рассмотреть общую характеристику тренировочных и соревнвательных нагрузок и показатели ее измерения. Без контроля нагрузки, ее сравнения и эффективности, тренеру сложно правильно организовать сам процесс подготовки.

Под величиной нагрузки обычно подразумевают количественную меру тренировочных воздействий (Л.П. Матвеев, 1977). Величину тренировочных и соревновательных нагрузок можно охарактеризовать с «внешней» и внутренней» стороны (В.Н. Платонов, 1988). «Внешняя» нагрузка характеризуется как физическая и определяется по продолжительности и скорости выполнения упражнения, количеству повторений, повторов, элементов, поднятому весу и т. п. «Внутренняя» или физиологическая нагрузка является «…мерой мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы» и учитывается по таким показателям, как потребление кислорода (ПК), кислородный долг (O_2 долг), частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), pH крови, лактат крови и т. д. (Л.П. Матвеев, 1977; Годик, 1980). Наиболее оптимальной является классификация физиологической нагрузки предложенная Н.И. Волковым (1969), основанная на исследованиях В.С. Фарфеля, который выделил 4 зоны относительной мощности (интенсивности): максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную (таблица 7.10).

Таблица 7.10 – Характеристика «внутренней» физиологической» нагрузки по зонам относительной мощности (Н.И. Волков, 1969)

Показатель	Зоны относительной мощности			
	максимальная	субмаксимальная	большая	умеренная
Предельное время работы	До 20 с	20 с – 5 мин	5–30 мин	Свыше 30 мин
Удельные энерготраты, ккал/с	4,0	0,5–4,0	0,4–0,5	0,3
Общий расход энергии, ккал	До 80,0	Около 150	Около 750	До 10000
O_2 потребление в работе, л/мин	Незначительное	Близкое к максимальному	Максимальное	Меньше максимального
O_2 запрос, л/мин O_2 потребление, л/мин	1/10	1/3	5/6	1/1
O_2 долг л/мин	До 8	18 и более	До 12	До 4
Уровень концентрации молочной кислоты (мг, %)	До 100	До 200	50–100	До уровня покоя
Уровень легочной вентиляции, л/мин	До 50	100–150	100–150	До 100
Минутный объем крови	Меньше максимального	Близкий к максимальному	Максимальный	Меньше максимального

Небольшая нагрузка характеризуется легкой степенью утомления, легким покраснением кожи, легким или средним потоотделением, уверенным выполнением движений, устойчивым вниманием, стойким желанием продолжить работу, приподнятым настроением и т. д.

Для большой нагрузки характерно сильное утомление, сильное потоотделение (преимущественно выше пояса), постепенное ухудшение точности движений и внимания, нарастающее стремление к более продолжительному отдыху между упражнениями, ощущение тяжести работы, незначительная боль в мышцах, ощущение тяжести в дыхании и т. п.

Предельная нагрузка вызывает очень сильное утомление, покраснение или необычную бледность (сохраняется сутки и более), очень сильное потоотделение по всему телу, существенное нарушение координации движений, ухудшение некоторых функций внимания, нежелание продолжить задание, подавленное настроение, ощущение свинцовой тяжести в мышцах, боли в суставах и в области печени и груди, и в крайних случаях головокружение, тошнота и другие симптомы перегрузки, что сопровождается ухудшением общего самочувствия на значительные сроки (сутки, двое и более).

Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок по величине на малую, среднюю, большую и максимальную является общепринятым в практике игровых видов спорта (Зеленцов, В.В. Лобановский, 1988; Полишкис с соавт., 1999; В.Н. Шамардин, 2002), хоккей с мячом (И.Ю. Шишков, 1998), гандбол (Евгеньева, 2009), хоккей на траве (Е.В. Федотова, 2007).

В таблице 7.11 представлена классификация нагрузок по величине в игровых видах спорта (М.А. Годик, Беляков, 1985)

Таблица 7.11 – Классификация нагрузок по величине при подготовке в игровых видах спорта (М.А. Годик, Беляков, 1985)

Величина нагрузки	Направленность упражнения, мин			
	скоростно-силовые	скоростной выносливости	выносливости	смешанные
Малая (умеренная)	30	40	60	50
Средняя	40	60	80	70
Большая	60	80	150	120
Максимальная	Нагрузка соревновательных игр и выше			

Рассмотрев характеристику тренировочных и соревновательных нагрузок, их показатели и измерения, можно приступать к такому важному разделу, как комплексный контроль высококовалифицированных хоккеистов.

7.9. Комплексный контроль

Управление тренировочным процессом в хоккее на траве должно основываться на результатах комплексного контроля. Тренер получает информацию о соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов, об уровне их подготовленности, анализирует ее и на основе этого составляет планы и программы подготовки или вносит в них различные коррективы. Поэтому данные комплексного контроля должны быть достоверными. Этого можно достичь лишь в том случае, если система контроля в хоккее будет метрологически корректной.

Все показатели контроля должны отвечать следующим требованиям стандартизации тестов:

1) цель тестирования;

2) соответствие стандартизированной методике измерений результатов в тестах;

3) использование только надежных и информативных тестов, принятых в хоккее на траве;

4) система оценок;

5) вид контроля (оперативный, текущий или этапный).

7.9.1. Контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль и последующий анализ соревновательной деятельности (СД) имеют важное значение. Во-первых, по его результатам можно исследовать закономерности игры и за счет этого определять основные направления ее развития. Во-вторых, информация о СД команды и каждого хоккеиста рассматривается как важнейший критерий подготовленности спортсменов и организации учебно-тренировочного процесса. Различают качественный и количественный анализ действий хоккеистов в играх.

Объективная и достоверная информация о СД хоккеистов может быть получена только при использовании обоих методов. При этом качественный анализ игры делает главный тренер, а количественный – его помощники или сотрудники комплексной научной группы. Качественный анализ игры – это типичный пример экспертизы, которая осуществляется по сформированным в теории экспертных оценок правилам.

В ходе наблюдений главный тренер команды контролирует соответствие коллективных тактических действий игроков тому плану, который прорабатывался на установке перед игрой. Он отмечает наиболее эффективные тактические решения игрока или группы игроков, точность и своевременность выполнения игровых приемов, реализации штрафных угловых, активность и самоотверженность игроков, их устойчивость к утомлению и другим сбивающим факторам. Результаты качественного анализа зависят от квалификации главного тренера и его представлений о том, как должна строиться игра. Поэтому у разных тренеров качественные оценки одной и той же игры могут быть различными.

Достоверность результатов качественного анализа возрастает во много раз, если они подкрепляются количественной регистрацией показателей индивидуальных и коллективных технико-тактических действий. В настоящее время существуют различные направления количественного контроля СД хоккеистов, о чем говорится ниже. Коллективными называются совместные действия группы хоккеистов команды, которые направлены либо на создание голевой ситуации (для атакующей команды), либо на противодействие этому (для обороняющейся команды). При контроле коллективных технико-тактических действий (КТТД) регистрируются количество атак в матче, зоны, в которых они завершались ударом, броском или добиванием, или были сорваны, направление атак (фланговые или по центру).

Для регистрации используют бланк, на котором изображено поле, разделенное на 8 зон. Фиксируются атакующие действия в зонах, расположенных между линией ворот и 1/4 линиями, и заканчивающимися в этих зонах. Атаки, заканчивающиеся в радиусе удара называются проникающими. Те из них, что завершились ударом в ворота, броском или штрафным угловым, называются эффективными.

Наблюдатель отмечает атакующие и оборонительные действия на бланке значками; можно записывать их на диктофон или на видео и расшифровывать после игры. В современном хоккее используются различные программы контроля ТТД, Pro Sport, Pro Sport-2, Longo Match и др. Наиболее информативными показателями КТТД являются:

1) количество атак, проведенных командой в матче. Этот показатель характеризует активность игроков и косвенно отражает уровень их физической работоспособности;

2) количество атак, завершившихся ударом в ворота соперника. Этот показатель характеризует эффективность атакующих действий;

3) эффективность коллективных действий в обороне. Оценивается коэффициентом, который определяется отношением сорванных атак к их общему количеству.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий. В процессе контроля индивидуальных технико-тактических действий (ИТТД) регистрации подлежат: короткие (до 10 м), средние (до 30 м) и длинные (свыше 30 м) передачи, забросы мяча, выполняемые вперед, назад и поперек поля; ведение, отбор-единоборство и перехват мяча; обводка соперника; штрафные угловые и угловые-свободные удары; удары, броски по воротам.

Наблюдатель отмечает (расшифровывает аудио- или видеозапись) точно и неточно выполненные действия и рассчитывает коэффициент точности, который определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству (некоторые специалисты называют его коэффициентом эффективности). Представляется, что это неправильно, так как не всякий точно выполненный игровой прием оказывается тактически целесообразным и, следовательно, эффективным.

Контроль ИТТД должен проводиться систематически; результаты контроля заносятся в специальный бланк, заполненный образец которого представлен в таблице 7.12.

Таблица 7.12 – Индивидуальные технико-тактические действия хоккеистов в матчах на примере игрока сборной Беларуси И. Луцевича (2019)

	ТТД	I тайм, кол-во/%		II тайм, кол-во/%		ИТОГО	
		1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть	кол-во	% эффект.
1	Короткие передачи <15 м	7/100	2/100	5/80	2/100	16	94
2	Средние передачи 15–30 м	1/100	3/100	2/100	3/100	9	100
3	Длинные передачи 30 м>	–	1/100	1/100	1/100	3	100
4	Ведения	4/100	3/100	1/100	5/100	13	100
5	Обводка	3/100	2/100	1/100	3/66	9	89
6	Перехваты	1/100	1/0	4/100	1/0	7	71
7	Единоборства	3/67	3/33,3	1/100	1/100	8	62
8	Приемы мяча	5/100	4/100	6/100	4/100	19	100
9	Удар (бросок) по воротам	1/100	–	–	1/100	2	100
	ИТОГО:	24/96	19/84	21/95	21/86	86	91

При оценке эффективности необходимо учитывать игровое амплуа хоккеиста.

Некоторые зарубежные исследователи предлагают свои методы для измерения показателей во время матчей. Elferink-Gemser рассматривает показатели ИТТД юниоров, играющих в хоккей на траве, как критерий отбора талантливых игроков, подразумевая под этим смесь из их физических данных,

технических навыков и тактических знаний. Уровень тактических знаний, согласно исследованию, определяется не только на основе практического применения ИТТД, но также и на ответах на вопросы тренера, касающихся общих тактических моментов, как во время владения мячом, так и во время игры без мяча. Исследование показало, что лучшие игроки владеют большим количеством технико-тактических действий, и что эти умения окончательно сформировываются в возрасте 14 лет.

Контроль взаимодействий хоккеистов.

Регистрация передач мяча позволяет установить, как взаимодействуют игроки друг с другом в матчах. Пример таких взаимодействий представлен на рисунке 7.8. Видно, что игрок 8 больше передач адресует игрокам 6, 7 и 11, а с хоккеистами 4, 5, 10 он взаимодействует редко.

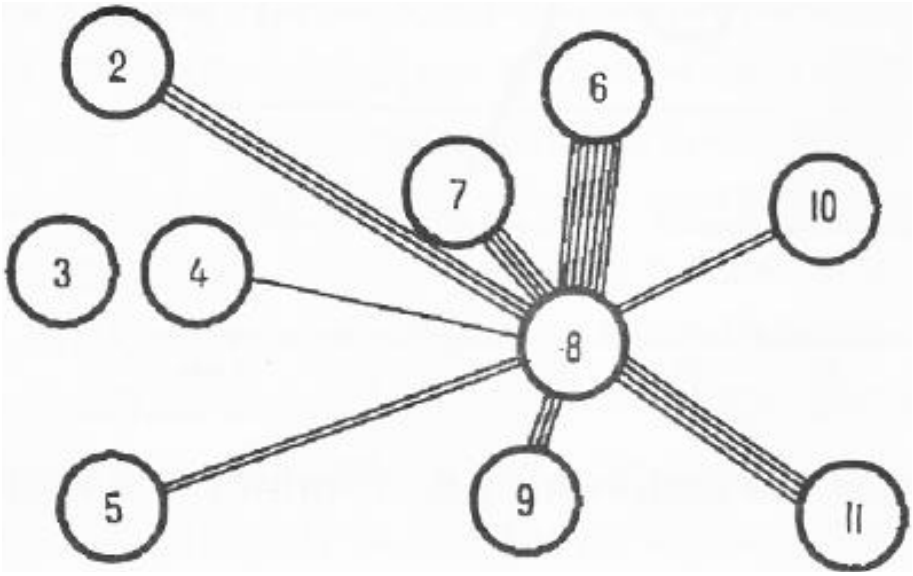


Рисунок 7.8 – Пример взаимодействия центрального полузащитника (8) с игроками во время игры чемпионата Республики Беларусь

Такая структура игровых связей может быть следствием выполнения установки тренера, но в большинстве случаев она свидетельствует либо о психологической несовместимости этих хоккеистов, либо о недостаточной тактической разносторонности. И в том, и в другом случае результаты контроля требуют вмешательства тренера.

Контроль двигательных перемещений в матчах.

Объем и структура перемещений хоккеистов во время игры информативно отражают активность каждого из них. Определить все это можно при помощи спутниковой системы навигации GPS (Global Positioning System) – системы глобального позиционирования. Эта система обеспечивает контроль при любых погодных условиях по всему миру. Более 30 спутников находятся на околоземной орбите (2000–35 786 км над землей), что позволяет передавать сигнал GPS в приемники для определения местоположения, скорости и направления движения. Технологии GPS сейчас доступны.

На рисунке 7.9 представлен прибор и месторасположение его на теле спортсмена в специальной жилетке.

Рисунок 7.9

Первые исследования, включая методику отслеживания перемещений с использованием GPS, провели в регби и австралийском футболе в 1994 году, а в хоккее на траве это сделали австралийские и новозеландские ученые Paun (2004), Jonh Lythe (2008). В результате исследований была разработана таблица характеристики перемещений, которая в последующем помогла точно классифицировать перемещения спортсменов.

Таблица 7.13 – Классификация перемещений хоккеистов на траве

Вид перемещения	Описание перемещий
Стояние на месте, неподвижное положение	Незначительные нецеленаправленные движения
Ходьба	Одна нога постоянно находится в контакте с землей, перемещение медленное
Легкий бег	Перемещения с фазами полета, но низким подъемом колен, медленно, изменение местоположения на поле без поспешности
Ускоренный бег (крейсерский)	Энергичные движения с фазой полета. Подьем колена значительно выше, чем при легком беге, быстрая смена всех направлений движения. Бег с ускорением, с усилием, с широкими шагами, ¾ от максимальной скорости
Спринтерский бег	Максимальные усилия, высокое поднимание колен, движение рук и головы отличны от крейсерского бега

В играх национальной австралийской лиги по хоккею на траве по данным Spencer (2004) показал перемещения хоккеистов за игру (два тайма по 35 минут): положение на месте, ходьба, бег трусцой, крейсерский бег и спринт. С использованием предложенного метода Bangsbo (2004) выяснено, что среднее время нахождения одного игрока на поле составило 48 минут, и только лишь 3 игрока играли весь матч. Действия, требующие низкой нагрузки, заняли 94 % времени матча (7,4 % в положении стоя, 46,5 % при ходьбе

и 40,5 % легкий бег, трусцой). Лишь 5,6 % времени матча игроки проводили под тяжелой нагрузкой.

У австралийских хоккеистов исследователи также заметили разницу в соотношении нагрузки/отдыха в зависимости от игрового амплуа: центральные полузащитники и нападающие чаще всего переходили на спринт. Среднее время одиночного спринта составило в среднем 1,8 с; количество спринтов отдельным игроком за матч было 30±12 раз.

Согласно имеющимся данным, за 5,7 с спринта высококвалифицированный хоккеист пробегает 40–50 метров, но такая продолжительность спринта довольно нетипична для хоккея – обычно игроки ускоряются на 1–3 с, что походит на подобные исследования в других игровых видах спорта.

Средняя пройденная дистанция игроков во время нахождения на площадке составила 6419±838 метров. В среднем за матч игроки проводили 89 % времени, выполняя низконагрузочные действия: нахождение на месте, шаг, бег трусцой) и 11 % под тяжелой нагрузкой. В среднем за матч у каждого игрока зафиксировали 36±9 спринтов с длительностью/дистанцией в 2,5±1,7 секунд и 12,4±9,9 метров соответственно.

Интересными представляются данные расстояния, пройденного в различных зонах скорости игроками различных амплуа. Результаты получены John Lithe, 2008, представлены на рисунке 7.10.

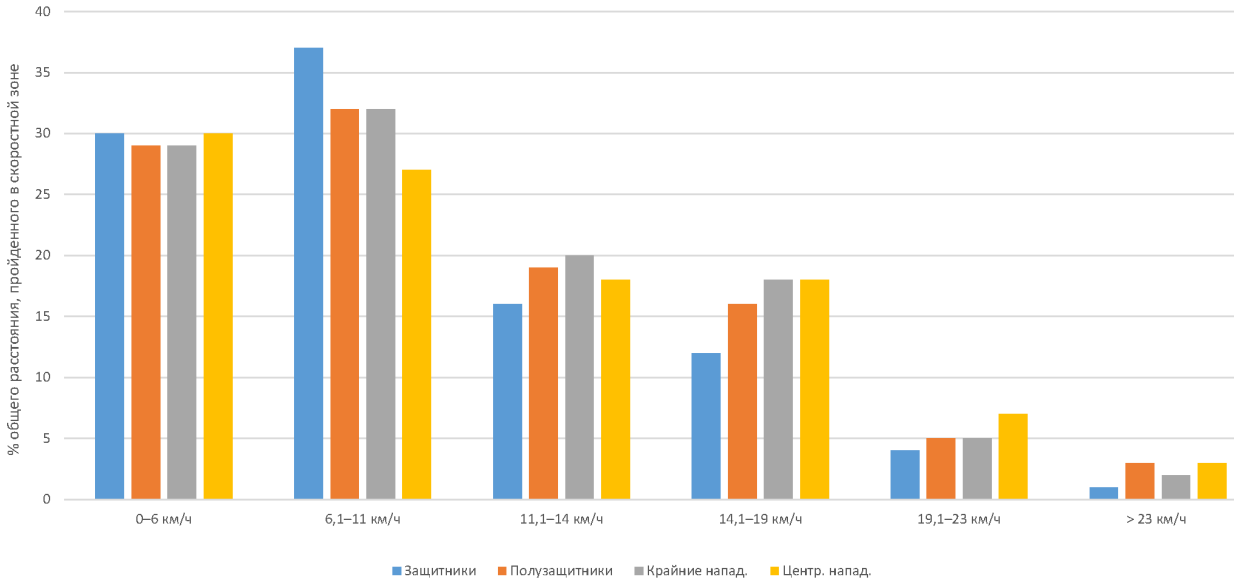


Рисунок 7.10 – Процент от общего расстояния,
пройденного в зонах скорости для игроков различных амплуа

В качестве примера комплексного контроля соревновательной деятельности приводим итоги наблюдений за игроком белорусской национальной сборной по хоккею на траве.

Таблица 7.14 – Показатели двигательной активности игрока мужской сборной Республики Беларусь с учетом ЧСС и работы в зоне смешанной и анаэробной мощности

Двигательная активность и скорость	I тайм		II тайм	
	ЧССmax	метраж	ЧССmax	метраж
V 15–19 км/ч	163 155 163	25 м 52 м 40 м	160 168* 156	30 м 52 м 24 м
V 20–25 км/ч	161 166 164	18 м 45 м 38 м	162 166* 166 164	15 м 46 м 30 м 25 м
V 25> км/ч	172	42 м	159	60 м
СРЕДНЕЕ:	154 у/м		151 у/м	

Представлены в таблице данные ЧСС и характеристика двигательной активности игрока И.Л. (амплуа – полузащитник) на международном турнире «Кубок Подолья» в г. Винница (2019). Игрок сыграл без замен 4 четверти. Общий объем его перемещений за игру составил 6 470 м (1 тайм 3 119 м). Потраченное количество калорий 1088 ккал (по данным программы Polar Flow). Максимальная скорость в отдельных эпизодах игры составила 31,4 км/ч. Максимальная ЧСС в игре 172 уд/мин, минимальная – 100 уд/мин.

Как видно из таблицы, игрок за игру выполнил только 15 скоростных отрезков от 15 до 60 м. При этом 7 рывков и ускорений на скорости 20–25 км/ч составили 1,5 %, а на скорости 25 км/ч и выше – 0,63 % , что говорит о низкой скоростной активности полузащитника. Общий обем скоростных передвижений составил 319 м. Для примера, у игрока национальной сборной Австралии расстояние, пробегаемое на скорости 19 км/ч и выше, составляло 728±98 м. Правда, результаты австралийских коллег брались в игре, состоящей из двух таймов по 35 минут, наши исследования – 2 тайма по 30 минут. Тем не менее разница очень существенна.

Контроль биологических показателей соревновательной деятельности. Биологические показатели СД характеризуют, во-первых, «внутреннюю» нагрузку игры; во-вторых, информативно отражают уровень физической работоспособности хоккеистов. Чаще всего в качестве критерия используют ЧСС, которую регистрируют с помощью телеметрии. В настоящее время наиболее часто используется прибор финской компании Polar, с помощью которого можно получить минимальные и максимальные значения ЧСС, сумму сердечных сокращений за игру и ее относительные значения по зонам интенсивности, графическую динамику ЧСС за матч и т. д.

Динамика ЧСС, зависящая от объема и интенсивности двигательных перемещений, активности в единоборствах, а также уровня физической работоспособности игроков, приведена на рисунках 7.11 и 7.12.

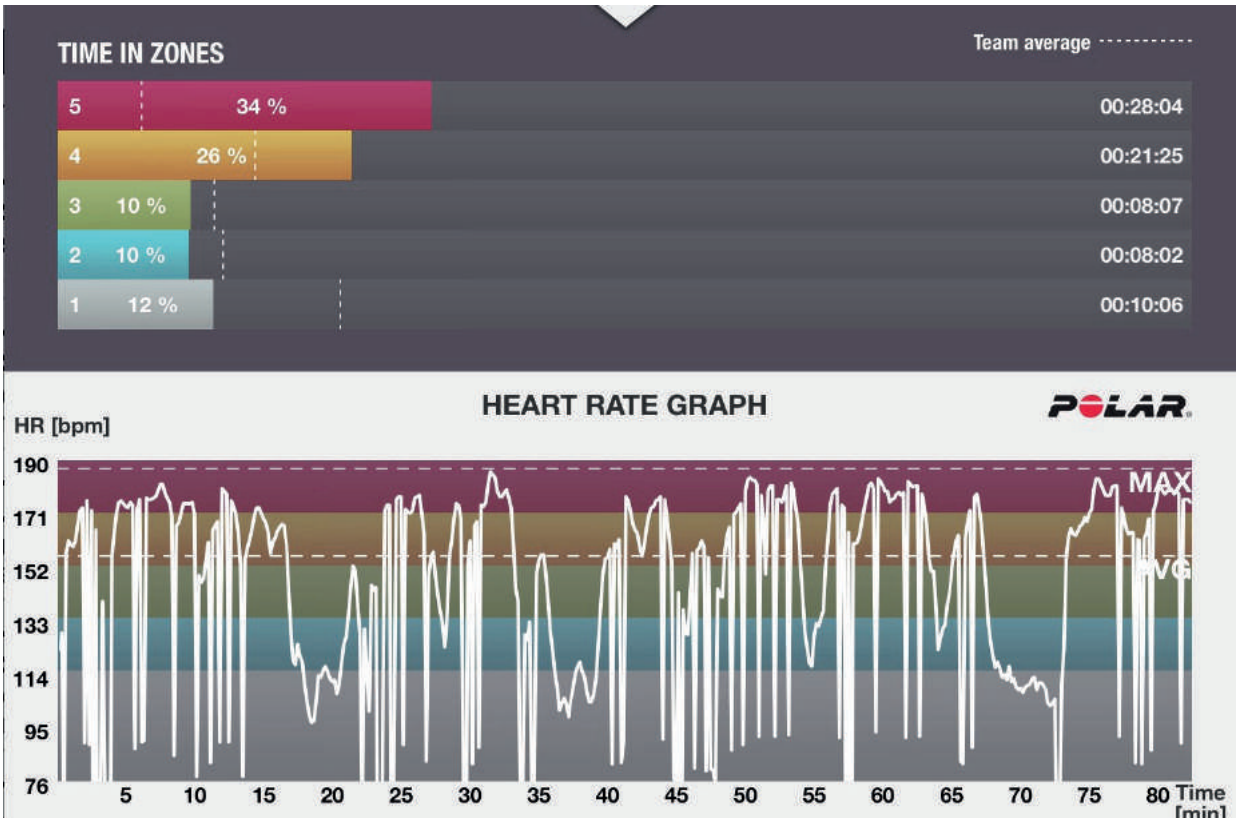


Рисунок 7.11 – Динамика частоты сердечных сокращений у хоккеистки С-о в ходе игры чемпионата Европы Беларусь – Англия (по Д.В. Оначенко, 2019)

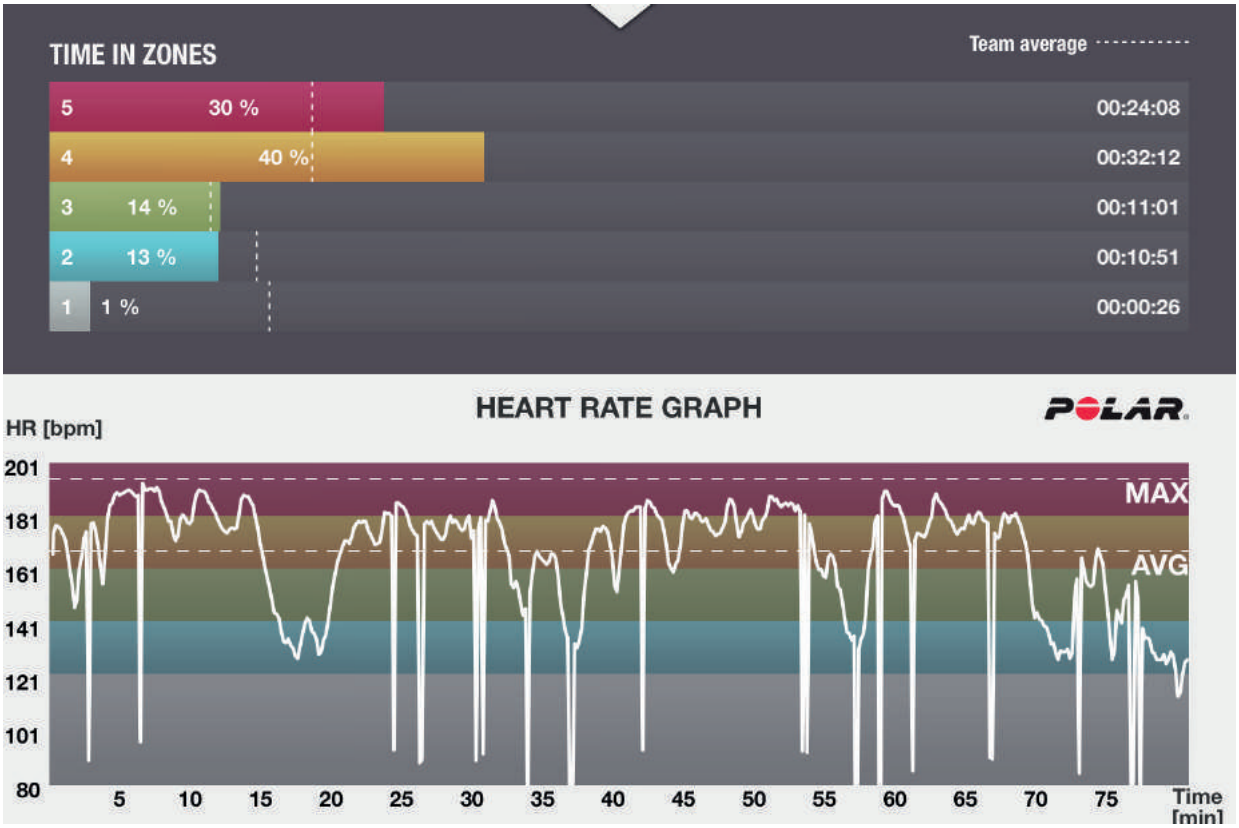


Рисунок 7.12 – Динамика частоты сердечных сокращений у хоккеиста К-а в ходе игры ЕХЛ (по Д.В. Оначенко, 2019)

Анализ представленного на рисунке графика показал значительную вариативность нагрузки в игре и, следовательно, на участие всех механизмов энергообеспечения в поддержании необходимой мощности в течение всего матча. В качестве регистратора можно использовать и сумматор пульса, но в этом случае не будет данных о динамике ЧСС во время матча, а только сумма сердечных сокращений. Разделив ее на 60 мин, можно будет определить среднюю интенсивность игры. Полученные данные можно использовать в качестве ориентира при нормировании нагрузки тренировочных занятий, сравнивая их с соревновательной ЧСС.

Система комплексного контроля давно практикуется в различных странах. В хоккее на траве особое внимание следует уделить исследованиям игроков национальной сборной Индии (Gosh, 1991), игроков национальной сборной Ирландии (Boyle, 1994), игроков национальной шотландской хоккейной лиги (Johnston atc., 2004), игроков национальной сборной Австралии и игроков национальной австралийской хоккейной лиги (Spencer, 2004, 2005; Paun, 2008). Данные биологических показателей контроля соревновательной деятельности, а также физические характеристики исследуемых спортсменов представлены в таблице 7.15.

Таблица 7.15 – Сравнительные результаты комплексного контроля хоккеистов на траве различных команд мира

Характеристика игроков	Физические показатели	Биологические показатели
54 игрока индийской национальной лиги от 25 игроков в возрасте 18,8±0,6 лет и 29 игроков 25,1±2,1 лет	Юниоры: средний рост 172,8 см, вес 59,6±6.6 кг. Взрослые: средний рост 171,7 см, вес 60,9±4.8 кг	МПК (юниоры) 54,4 мл/кг/мин. Лактат через 2 мин после игы 4,2±1,9. Средняя ЧСС во время игры 143±15,3. МПК (взрослые) 53,8 мл/кг/мин. Лактат через 2 мин после игры 5,6±2,0. Средняя ЧСС во время игры 156,6±15,1
9 игроков мужской сборной Ирландии, 26±4,5 лет	Рост 177,3. Вес 75±5,4 кг. % жира в организме 12,4 %	МПК 61,8 мл/кг/мин. Средняя ЧСС во время игры 158,6±8
15 игроков шотландской мужской национальной лиги	Рост 179± 0,1 см. Вес 80±2,5 кг	Средняя ЧСС во время игры 143,4±15,3
14 игроков мужской сборной Австралии, 26±0,3 лет	Вес 76,7±5,6 кг	МПК 57,9 ±3,6 мл/кг/мин
6 игроков национальной австралийской хоккейной лиги, 26,2±3,9 года	Вес 78,2±14,8 кг. Рост 178,6 ±3,8 см. % жира 12,8±5,9 %	МПК 53,7±4,9 мл/кг/мин Средняя ЧСС в игре 176±13 уд/мин

7.9.2. Контроль тренировочной деятельности

Это направление комплексного контроля наиболее важно, так как позволяет оценить правильность направления тренировочного процесса. В практике хоккея на траве основное внимание должно быть сосредоточено на оперативном контроле содержания и нагрузки тренировочных занятий. Полученные здесь данные обобщаются, анализируются и сопоставляются с критериями соревновательной деятельности и состояния хоккеистов.

Информативными характеристиками тренировочной деятельности хоккеистов являются специализированность, сложность и направленность упражнений.

Контроль специализированности тренировочных упражнений

К специфическим относятся все хоккейные упражнения (технико-тактической направленности), техника и структура двигательных действий в которых в большей или меньшей степени соответствуют аналогичным показателям соревновательного упражнения.

Коэффициент специализированности нагрузки, который определяется как отношение времени, затраченного на выполнение специфических упражнений, к общему времени тренировочных занятий, является первым информативным показателем тренировочной деятельности хоккеистов. Связано это с тем, что специфические упражнения обладают наибольшим развивающим эффектом не только в силу своей структуры, но и потому, что мотивация при их выполнении оказывается максимальной.

В каждом тренировочном занятии нужно регистрировать время выполнения специфических упражнений и определять коэффициент специализированности. Например: длительность двух занятий одинакова и составляет 90 мин; в одном из них время выполнения специфических упражнений – 73 мин, в другом – 40 мин. Коэффициенты специализированности для каждого из этих занятий будут соответственно 0,82 и 0,44. Сопоставление (в каждом микроцикле, на этапе подготовки) запланированной динамики коэффициента специализированности с реально выполненной позволяет оценить качество проделанной тренировочной работы.

Контроль сложности тренировочных упражнений

В подготовке квалифицированных хоккеистов используются различные специфические упражнения, как простые (дриблинг, ведение с изменением направления движения, передачи в парах, различные варианты ударов), так и сложные (игровые и комбинирование в различных сочетаниях количества игроков). Воздействие каждого из этих упражнений на совершенствование специальной подготовленности неодинаково. Анализ практического опыта показывает, что хоккеисты, применяющие большие объемы простых специфических упражнений, демонстрируют во время игры примитивную тактику и недостаточную техническую подготовку. И наоборот, при большом объеме сложных специфических упражнений игра становится зрелищной и тактически разнообразной.

Таким образом, для того чтобы иметь информацию о качественных характеристиках специфических упражнений, необходимо определять их сложность. Признаки, по которым можно определить меру сложности этих упражнений, представлены в таблице 7.16.

Таблица 7.16 – Признаки сложности специфических упражнений

Признаки сложности		Упражнения	
		сложные	простые
1	Соответствие цели тренировочного упражнения цели игры	Есть четко выраженная цель: 1. Создание и реализация голевых ситуаций для атакующих упражнений. 2. Срыв атаки и организация контратаки для оборонительных упражнений;	Наличие промежуточных целей: сделать точную передачу, перехватить мяч, выиграть единоборство и т. п.
2	Объем и разносторонность тактических решений	Много сложных и разнообразных тактических вариантов в одном упражнении	1–2 тактических решения в одном упражнении
3	Объем и разносторонность технико-тактических действий	Много разнообразных ТТД	Однообразие ТТД (например преимущественно передачи мяча и др.)
4	Скорость выполнения упражнений	Максимальная (игровая)	Непредельная
5	Сопротивление	Активное	Либо отсутствует, либо пассивное
6	Количество хоккеистов, задействованных в упражнении	Много	Мало
7	Размер площадки	Большой	¼ поля и менее
8	Условие выполнения упражнения	Разнообразные	Комфортные
9	Утомление	Значительное	Малое

Контроль тренировочных упражнений по энергетической направленности

Эффективность тренировочного процесса зависит от того, в каком соотношении и в какой последовательности используются тренировочные упражнения разной направленности. По направленности все тренировочные упражнения подразделяются на анаэробные алактатные (воздействуют преимущественно на развитие скоростно-силовых качеств), гликолитические (воздействуют на скоростную выносливость), аэробные (воздействуют на общую выносливость), смешанные. Особенностью хоккея на траве являются затруднения с нормированием избирательных нагрузок. Если их не преодолеть, то может оказаться так, что почти все упражнения будут смешанной направленности. Такое функциональное однообразие быстро приводит к адаптации и к прекращению роста двигательных качеств. Чтобы этого не произошло,

нужно систематически оценивать действительную направленность тренировочных средств. Это можно сделать, измерив значения компонентов нагрузки: длительность и интенсивность упражнений, количество их повторений, интервалы и характер отдыха между повторениями. Полученные результаты сопоставляют с нормативами для каждой группы упражнений соответствующей направленности. Нужно учитывать также, что направленность специфических упражнений обусловливается, кроме перечисленных выше компонентов, и такими, как их сложность, размер площадки и количество игроков в упражнении. Определить направленность простых неспецифических упражнений сравнительно просто: например, к скоростно-силовым относятся все те, выполнение которых не превышает 8 с. Скорость выполнения – максимальная, а количество повторений и интервалы отдыха таковы, что позволяют выполнять каждую очередную попытку без снижения максимальной скорости.

К упражнениям общей выносливости можно отнести те, длительность выполнения которых превышает 3 мин при ЧСС 130–150 уд/мин, упражнения скоростной выносливости имеют продолжительность 20–120 с и выполняются при ЧСС 150–190 уд/мин. При выполнении неспецифических упражнений легко задать желаемую избирательную направленность и сравнительно легко проконтролировать ее реализацию. Связано это с тем, что значения всех компонентов упражнений нормируются тренером.

Иная ситуация в специфических упражнениях, где интенсивность нагрузки задается не столько тренером, сколько условиями, складывающимися при их выполнении. Не случайно поэтому, что подавляющее большинство специфических упражнений имеет смешанную направленность, воздействуя на развитие 2–4 качеств одновременно. В таблице 7.17 показана направленность некоторых специфических упражнений.

Таблица 7.17 – Направленность специфических упражнений

Упражнения		Условия выполнения	Размеры площадки, м	ЧСС, уд/мин	Направленность
Тренировочные игры					
1	11×11	Без ограничений	90×55	147–184	Смешанная
2	9×9	На своей четверти в два касания	75×55	149–186	Смешанная
3	9×9	При срыве атаки быстро вернуться назад	75×55	176–186	Скоростная выносливость
Игровые упражнения					
1	6×6	Без ограничений	23×55	125–147	Общая выносливость
2	5×5	Без ограничений	23×55	138–181	Смешанная
3	5×5	С одним нейтральным	23×55	137–174	Смешанная
«Квадраты»					
1	3×3	Персональная опека	23×23	160–196	Скоростная выносливость

Продолжение таблицы 7.17

Упражнения		Условия выполнения	Размеры площадки, м	ЧСС, уд/мин	Направленность
2	4×3	В два касания	23×23	139–182	Смешанная
3	4×4	С нейтральным в 2–3 касания	23×23	135–174	Смешанная
«Стандартные упражнения»					
1	Передачи	В парах (дистанция)	15–40	121–130	Общая выносливость
2	Ведение	В тройках с забеганием с центр поля и атакой ворот	45×45	144–154	Общая выносливость
3	Удар по воротам	После ведения 5 м	45×23	130–142	Общая выносливость

При контроле направленности нельзя не учитывать физической работоспособности хоккеистов. У спортсменов с высоким уровнем функциональной подготовленности ЧСС при выполнении одного и того же упражнения оказывается, как правило, меньшей и, следовательно, нагрузка для хоккеиста с высокой работоспособностью близка к аэробной, а с низкой работоспособностью – к анаэробной гликолитической.

Важно учитывать также и то, что направленность упражнения зависит от его места в тренировочном занятии.

7.10. Формы контроля подготовленности хоккеистов

Информацию о подготовленности хоккеистов тренер получает в ходе контроля их тренировочной и соревновательной деятельности. По его результатам определяются уровень технико-тактического мастерства, степень развития двигательных качеств, уровень функциональной подготовленности. Однако не все проявления подготовленности хоккеистов можно оценить в ходе такой регистрации. Связано это с тем, что в ходе тренировки и на соревнованиях регистрируют в основном интегральные показатели, такие как эффективность, объем игровых действий, объем и характер перемещений, в то время как дополнительно к ним нужны объективные данные функционирования всех систем организма, как оперативные, так и этапные. Кроме того, при измерении показателей тренировочной и соревновательной деятельности редко удается стандартизировать условия субъективного контроля.

В связи с этим нужно располагать дополнительной информацией об уровне и структуре подготовленности хоккеистов, регистрируемой в ходе специально организованного оперативного, текущего и этапного контроля.

7.10.1. Содержание и организация оперативного контроля (ОК)

Оперативный контроль тренировочной работы необходим, с одной стороны, для определения величины и направленности тренировочных нагрузок, и с другой – с целью распределения средств подготовки хоккеистов как по отдельным тренировочным занятиям, так и в процессе построения микроциклов.

Такой контроль позволяет произвести оперативную оценку состояния, в котором находится спортсмен в момент выполнения или сразу же после выполнения упражнения, серии упражнений, тренировочного занятия или игры.

Нагрузка этих двигательных заданий строго стандартизируется по величине и направленности. Поэтому в распоряжении тренера должны быть:

1) тест-упражнения;

2) тест – несколько взаимосвязанных между собой упражнений;

3) тест – стандартное тренировочное занятие.

В практике ОК используются неспецифические и специфические тесты-упражнения. С помощью первых измеряют неспецифические проявления физической работоспособности хоккеистов. К числу таких упражнений относят работу разной мощности на велоэргометре или тредбане, бег на различные дистанции. Тесты-упражнения с клюшкой и мячом оперативно отражают уровень специальной подготовленности хоккеистов. Спортсмен выполняет стандартные неспецифические и специфические упражнения, а специалист регистрирует информативные педагогические и биологические показатели. Для анализа результатов ОК обязательна информация об уровне физической и функциональной подготовленности хоккеистов и о значении выполненной или тестирующей нагрузки. Эти данные сопоставляются с результатами ОК, после чего делается вывод об оперативном состоянии спортсмена.

7.10.2. Содержание и организация текущего контроля (ТК)

В ходе текущего контроля (ТК) оценивают изменения состояния хоккеистов, происшедшие после выполнения упражнений предшествующего дня микроцикла тренировки. Поэтому ТК организуется, как правило, утром и его результаты используются для коррекции нагрузок тренировочных занятий, запланированных на этот день. С помощью тестов ТК оценивают быстроту и характер протекания восстановительных процессов, поэтому большинство из них – это показатели функционирования различных систем организма спортсменов. Основную работу по организации текущего контроля в команде проводит врач и член КНГ. Данные ТК о состоянии хоккеистов являются определяющими для коррекции нагрузки тренировочных занятий дня.

Информативными показателями ТК в хокее на траве являются: 1) ЧСС и АД в покое; 2) изменение массы тела, регистрируемое во время утреннего взвешивания (этот показатель может измеряться при условии стандартизации пищевого режима).

7.10.3. Содержание и организация этапного контроля (ЭК)

В ходе этапного контроля (ЭК) оценивается уровень подготовленности хоккеистов, достигнутый к определенному этапу годичного цикла. По результатам ЭК составляют программы подготовки на год, планы на период и этапы. ЭК проводится 2–4 раза в год, перед его проведением необходимо устранить влияние физических, бытовых и эмоциональных нагрузок на ор-

ганизм хоккеистов. Для этого за день до ЭК спортсмены проводят восстанавливающие тренировочные занятия; режим дня и питание у них должны быть одинаковыми.

Этапный контроль в практике спорта часто называют этапным комплексным обследованием (ЭКО), так как срез функциональной подготовленности спортсмена на определенном этапе проводится различными, хорошо подобранными методиками в один день.

7.11. Медико-биологический контроль

7.11.1. Контроль состояния здоровья

Проводится специалистами разного профиля (терапевтом, хирургом, окулистом, оториноларингологом и т. д.) по стандартной программе. Оценка – в соответствии с нормами, разработанными в спортивной медицине. Как правило, УМО (углубленное медицинское обследование) проводится раз в год. Для игроков национальных сборных – два раза в год.

7.11.2. Контроль телосложения хоккеистов и антропометрическое обследование

В процессе медико-биологического контроля антропометрические обследования также дают необходимую информацию о массе тела, длине, обхвате и кожно-жировых складках. С помощью математического моделирования рассчитывается величина массы жира в теле и на бедре, масса тела с нормой жира и при рациональной массе мышц в теле для хоккеистов. Длина тела хоккеистов не является информативным показателем, но используется в расчетах. Масса тела определяется утром после сна и туалета. Ее изменения информативно отражают повседневные колебания состояния хоккеистов (при условии, что соблюдаются предписанные врачом команды объем и структура питания и водно-солевого режима). Каждый хоккеист должен знать свою игровую массу; резкие отклонения от нее свидетельствуют об отклонениях в состоянии. Состав тела определяется двумя способами: а) гидростатическим взвешиванием; б) измерением толщины кожно-жировых складок. Вычисляются частные объемы мышечного и жирового компонентов. Оба эти показателя обладают высокой информативностью, и по их значениям можно судить об интенсивности и объеме проделанной спортсменами тренировочной работы.

Для хоккеистов 18–22 лет относительный объем жира в массе тела должен быть равен 7–10 %, относительный объем мышечной массы – 52–54 %. Увеличение жирового компонента до 12–15 % свидетельствует о недостаточной нагрузке или нерациональном питании, либо том и другом вместе.

Как пример, результаты антропометрического тестирования хоккеистов в начале подготовительного периода представлены в таблице 7.18.

Таблица 7.18 – Результаты антропометрического тестирования хоккеистов в начале подготовительного периода

№	Фамилия	Рост, см	Вес, кг	Жир общий, кг	Жир общий, %	Жир подкожный, кг	Жир на бедре, кг	Кожно-жировая складка на бедре, мм	Обхват бедра реальный, см	Обхват бедра модельный, см	Обхват бедра экстра-класса, см	Масса тела модельная, кг	Увеличение мышечной массы	Уменьшение подкожного жира
1	А-в	182,0	99,8	16,7	16,8	12,9	1,8	14	66,0	66,0	62,8–66,6	88,4–92,3		да
2	Д-ий	182,0	73,1	10,6	14,5	8,1	1,4	13	56,5	56,5	56,5	66,5–69,5		да
3	К-в А	185,0	81,7	13,3	16,3	10,2	1,7	15	57,0	57,0	57,0	72,8–76		да
4	Л-в	184,0	80,2	9,9	12,4	7,6	1,0	9	60,0	60,0	60,0	74,8–78,1		да
5	Л-н	173,5	66,5	6,7	10,0	5,1	0,7	8	54,5	54,5	54,5	63,6–66,5		
6	Х-н	177,0	72,0	8,4	11,6	6,4	0,8	8	56,5	56,5	56,5	67,7–70,7		
7	А-я	172,0	72,1	8,6	12,0	6,7	0,6	7	55,5	55,5	55,5	67,5–70,5		
8	Г-в	175,0	77,8	7,5	9,6	5,7	1,0	10	58,5	58,5	58,5	74,8–78,2		
9	П-в	182,0	76,3	7,3	9,5	5,6	0,7	7	58,0	58,0	58,0	73,4–76,7		
10	А-в	192,0	79,9	8,9	11,1	6,8	1,1	10	55,0	55,0	55,0	75,6–78,9		
11	К-в Д	179,0	74,2	10,5	14,1	8,1	1,0	10	57,0	57,0	54,7–57,2	67,8–70,8		да
12	Ла-в	170,0	72,6	8,2	11,3	6,3	0,9	9	57,5	57,5	57,5	68,5–71,5		
13	Ло-в	187,0	83,2	10,5	12,6	8,1	1,0	9	59,5	60,2–62,4	62,3–64,5	79,9–83,4	да	да
14	М-в	172,0	70,0	6,6	9,4	5,1	0,5	6	54,5	54,5	54,5	67,5–70,5		
15	Ч-в	180,0	79,5	17,8	22,4	13,7	1,9	16	60,0	57,1–61,5	59,1–63,5	66,8–69,7	да	да
16	Ж-в	171,0	74,5	8,9	11,9	6,8	0,9	9	58,0	56,8–59	58,8–61	70,6–73,7	да	

По данным результатов комплексного контроля лаборатории спортивной адапталогии “ProSportLab” профессора В.Н. Селуянова (Россия).

По данным антропометрического обследования (таблица 7.18) видно, что у большинства спортсменов масса мышц на ногах в норме. Исключение: Л-в, Ч-в, Ж-в. Масса жира в теле у большинства хоккеистов в пределах нормы (9,4–12 %). Исключение составляют: А-в (16,8 %), Д-ий (14,8 %), К-в А. (16,3 %), К-в Д. (14,1 %), Л-в (12,6 %), Ч-в (22,4 %).

7.11.3. Контроль функциональной подготовленности

Тестирование мышц нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы

Каждый хоккеист на велоэргометре “Monark” выполняет ступенчатый тест. Темп педалирования – 75 об/мин, длительность ступеньки – 2 мин. Регистрируются частота сердечных сокращений (ЧСС) и легочная вентиляция (ЛВ). По изменению скорости легочной вентиляции оцениваются мощность (М) аэробного и анаэробного порогов (АэП, АнП), а также потребление кислорода (ПК), ЧСС. Вычисляются показатели МПК, реальное и потенциальное максимальное потребление кислорода (МПК), потребление кислорода на уровне АэП и АнП. Показатель МПКп демонстрирует возможное МПК спортсмена в случае полного преобразования гликолитических мышечных волокон в окислительные мышечные волокна.

Также на велоэргометре выполняется максимальный тест для определения скоростно-силовых возможностей. Нагрузка для хоккеистов определяется с учетом массы тела: Нагрузка = 0,9 × масса тела, Ньютоны. Спортсмены без нагрузки набирают 100 об/мин, а затем с нагрузкой выполняют максимальное вращение педалей, на 5–7 секунде фиксируется максимальная мощность педалирования, которая и определяется как максимальная алактатная мощность (МАМ).

Аэробные возможности спортсменов оцениваются по потреблению кислорода на уровне АнП. Эта величина изменяется от 25 до 42 млO_2/мин/кг. Норма для хоккеистов высшей квалификации международного уровня 50–60 млO_2/мин/кг.

Скоростно-силовые возможности оцениваются по максимальной алактатной мощности (МАМ).

Интегральный показатель работоспособности оценивается по реальному максимальному потреблению кислорода (МПКр).

Потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы оцениваются по максимальному ударному объему сердца (УОСmax), максимальному УОС относительно массы тела спортсмена (УОСmax отн.) и по потенциальному МПК (МПКп).

Нормативы функциональной готовности хоккеистов

По пятибалльной системе: (неудовлетворительно – 1; удовлетворительно – 2, хорошо – 3; очень хорошо – 4; отлично – 5)

Нормы уровня аэробной подготовленности мышц ног

Баллы	1	2	3	4	5
АнП мышц ног, млО2/мин/кг	менее 35	35–39	40–44	45–49	50 и более

Нормы степени гипертрофии и дилятации миокарда или уровня подготовленности ССС

Баллы	1	2	3	4	5
МПКп	менее 55	55–59	60–64	65–69	70 и более
УОСmax отн., мл/кг	менее 1,70	1,70–1,85	1,86–2,00	2,01–2,16	2,17 и более

Нормы уровня скоростно-силовой подготовленности мышц ног

Баллы	1	2	3	4	5
МАМ, Вт/кг	Менее 11	11–11,9	12–12,9	13–13,9	14 и более

В качестве примера исследования уровня аэробных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, потенциальных возможностей сердечно-сосудистой системы приводится пример тестирования игроков клубной команды высокого уровня, в составе которой 10 мастеров спорта международного класса и 6 мастеров спорта. Данные представлены в таблице 7.19.

Таблица 7.19 – Результаты функционального тестирования мышц нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы команды в начале подготовительного периода одной из топ-команд по хоккею на траве

№	Фамилия	Амплуа	Рост, см	Вес, кг	МАМ, Вт/кг	АнП, мл/мин/кг	ЧССАнП, уд/мин	МПКр, мл/мин/кг	МПКп, мл/мин/кг	УОСmax, мл	УОСmax отн., мл/кг
1	А-в	нап	182,0	99,8	14,7	25	150	40	50	155	1,55
2	Д-ий	нап	182,0	73,1	17,5	27	150	44	56	127	1,74
3	К-в А	нап	185,0	81,7	15,7	34	157	49	55	140	1,71
4	Л-в	нап	184,0	80,2	16,0	34	148	50	65	162	2,02
5	Л-н	нап	173,5	66,5	15,8	38	168	53	56	115	1,73
6	Х-н	нап	177,0	72,0	16,1	35	167	49	53	118	1,64
7	А-ия	п/з	172,0	72,1	16,7	35	165	42	54	120	1,66
8	Г-ов	п/з	175,0	77,8	16,6	32	153	51	61	146	1,88
9	П-ов	п/з	182,0	76,3	15,8	36	140	52	75	177	2,32
10	А-ов	защ	192,0	79,9	18,1	34	170	47	52	128	1,60
11	К-ев Д	защ	179,0	74,2	14,9	34	155	47	61	140	1,89
12	Л-ов	защ	170,0	72,6	15,6	34	140	59	71	160	2,20
13	Л-ов	защ	187,0	83,2	12,7	42	155	60	74	190	2,28
14	М-ов	защ	172,0	70,0	15,7	40	135	57	83	180	2,57
15	Ч-ов	защ	180,0	79,5	13,3	25	160	38	44	108	1,36
16	Ж-ов	п/з	171,0	74,5	13,5						

Результты тестирования в подготовительном периоде показали, что величина аэробных возможностей хоккеистов в команде изменялась от 25 до 42 млO_2/мин/кг. Норма для хоккеистов высшей квалификации международного уровня – 50–60 млO_2/мин/кг.

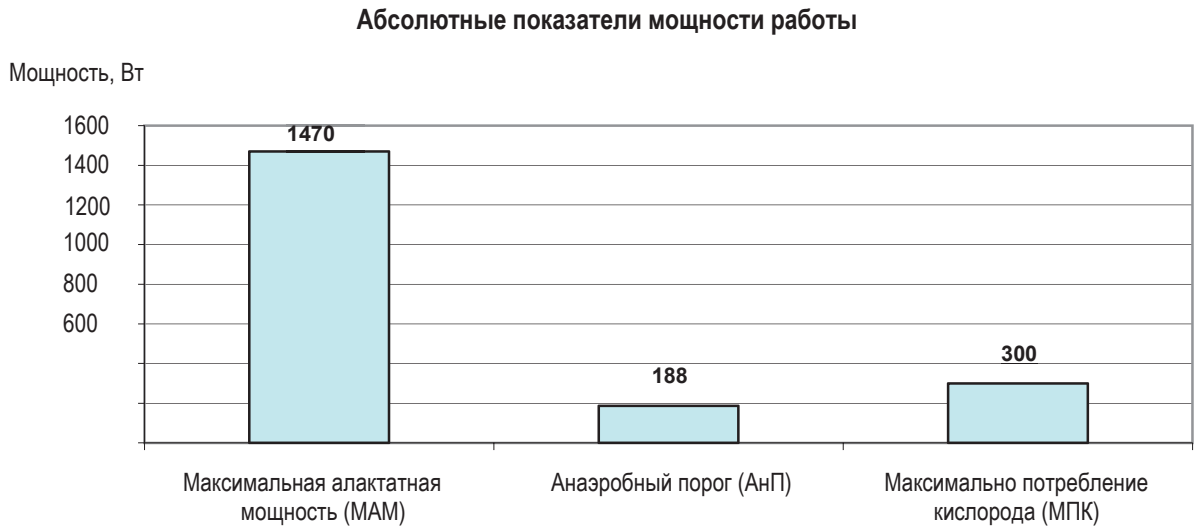
Скоростно-силовые возможности в группе обследуемых относительно величины МАМ колебались от 12,7 до 18,1 Вт/кг, норма – более 13 Вт/кг.

Интегральный показатель работоспособности оценивался по реальному максимальному потреблению кислорода (МПКр). Почти у всех игроков лимитирующим звеном на пути повышения аэробных возможностей являются мышцы ног. МПКр в команде изменялся от 38 до 60 млO_2/мин/кг. Норма для хоккеистов высшей квалификации составляет 50–74 млO_2/мин/кг. Эти данные характерны для данного периода подготовки.

Потенциальные возможности сердечно-сосудистой системы оценивались по максимальному ударному объему сердца (УОСmax), максимальному УОС относительно массы тела спортсмена (УОСmax отн.) и по потенциальному МПК (МПКп). В команде УОСmax изменяется от 108 до 190 мл, УОСmax отн. от 1,36 до 2,57 мл/кг. Норма для хоккеистов высшей квалификации – 2,01–2,17 мл/кг. МПКп в команде изменялось от 44 до 83 млO_2/мин/кг (норма 65–70 млO_2/мин/кг). Возможности сердечно-сосудистой системы у большинства игроков еще не исчерпаны и функциональная готовность может быть увеличена за счет роста возможностей окислительных мышечных волокон, трансформации гликолитических мышечных волокон в окислительные.

7.11.4. Профиль подготовленности хоккеистов

Примером предоставления для тренера результатов функционального обследования является «Профиль ндивидуальной подготовленности хоккеиста». Хоккеист А-в – нападающий, доля жира в теле 16,8 % (выше нормы). Масса жира на бедре – 1,8 кг, уровень скоростно-силовой подготовленности высокий – 14,7 Вт/кг (5 балла), аэробные возможности мышц ног низкие – 25 млO_2/мин/кг (0 балла), возможности сердечно-сосудистой системы низкие – 1,55 мл/кг (1 балла).



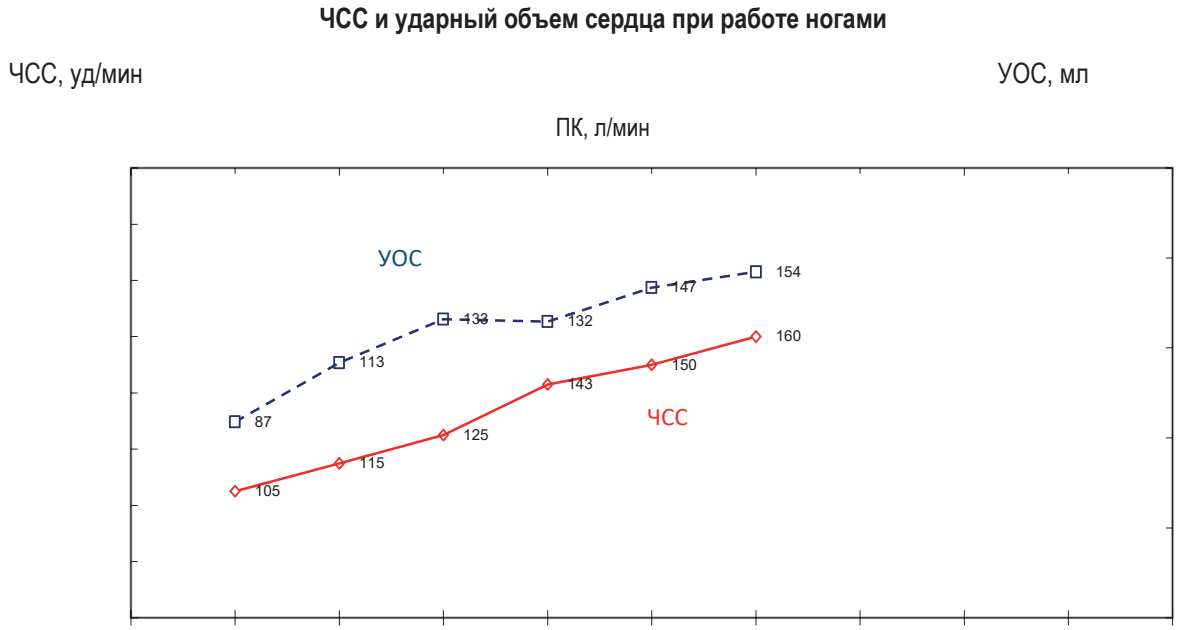


Рисунок 7.13

Профиль индивидуальной подготовленности хоккеистов наглядно позволяет тренеру оценить уровень функциональной подготовленности каждого отдельного хоккеиста, распределить игроков по группам и внести соответствующую коррекцию в режим тренировок с учетом уровня их подготовленности.

7.12. Управление соревновательной деятельностью

Управление соревновательной деятельностью – это система регулярного избирательного воздействия на игрока, группу игроков и команду в целом с целью достижения максимально высокого результата. Современный уровень достижений в хоккее невозможен без эффективного управления соревновательной деятельностью как отдельным спортсменом, так и командой в целом.

7.12.1. Управление командой в игре

Для успешного выступления в предстоящем матче тренер должен уметь использовать лучшие качества каждого игрока в интересах команды. Важно добиваться от игроков соблюдения игровой дисциплины, не мешая их творчеству, умению использовать индивидуальное при сохранении общего плана игры, синхронно выполнять групповые тактические действия, особенно в прессинге. Нужно сплотить команду, поставить конкретную задачу, найти пути ее решения. Тренер должен так подготовить команду к матчу, чтобы она была сильнее соперника не только в технике, тактике, атлетизме, но прежде всего в единстве, дружбе и сплоченности.

Для управления командой полезны откровенные индивидуальные и групповые (по амплуа) беседы с игроками. Они обычно помогают тренеру понять внутреннее состояние игрока. Менее эффективными являются командные открытые беседы. Игрок вряд ли доверится группе, находящейся перед какой-либо серьезной проблемой, он будет откровенен в индивидуальной беседе.

Важной, но нелегкой задачей тренера является правильное определение основного состава команды и расстановка в команде игроков с учетом индивидуальных особенностей. Управленческая деятельность в матче складывается из слаженного взаимодействия помощников тренера, имеющих оперативную радио- и видеосвязь с тренером. В отдельных игровых эпизодах необходима и управленческая помощь капитана команды. Тренер должен внимательно анализировать ход игры, действие линий, звеньев и отдельных игроков, аккумулируя в себе всю получаемую информацию во время игры.

В перерыве матча могут быть полезны четкие рекомендации по устранению слабых сторон в действиях команды. Надо также поддержать или поднять боевой дух команды, вызвать у игроков стремление к наступательным действиям, если это предусмотрено тактикой. По окончании матча тренер проводит оперативное подведение итогов игры вне зависимости от ее результата прямо на поле. После заминки и принятия душа дает советы по поведению в быту и объявляет режим и программу подготовки к следующему матчу.

7.12.2. Управление командой в турнире

Успешное участие в турнире требует эффективного построения оптимального режима тренировочного процесса, определения направленности и объема средств и характера подготовки. В ходе турнира крайне важно определить переносимость соревновательной нагрузки, улавливать характер и степень утомления различных систем организма хоккеиста и оценивать степень его восстановления при непосредственном участии врача команды и помощников к моменту следующей игры. Эти показатели должны служить ориентиром для эффективной индивидуальной подготовки игроков, определения величины нагрузки и характера межигровых тренировочных занятий.

Определение реальных и потенциальных возможностей как своей команды, так и команды соперника, их достоинств и недостатков позволит составить оптимальный вариант программы подготовки к последующей игре. Короткие интервалы между матчами надо использовать для того, чтобы создавать у игроков сильную мотивацию для выполнения тренировочной программы, организовать динамический контроль за их психическим и эмоциональным состоянием, поддерживать на достигнутом уровне двигательный потенциал команды, обеспечить восстановление функций, связанных с физическим, умственным и эмоциональным утомлением.

7.12.3. Установка на игру и разбор

Успешному выступлению в соревновании (турнире, чемпионате) способствуют и подробные данные обо всех соперниках, которыми должен располагать тренер. Такие данные включают в себя характеристику команды, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Обязательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц, с «нарезкой» фрагментов забитых и пропущенных голов, стандартных ситуаций и построения атаки, а также данные личных наблюдений тренера и его помощников.

Перед матчем на теоретическом занятии главный тренер информирует хоккеистов о сопернике, анализирует его игру, сообщает свой план построения игры в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот, о необходимости применения прессинга. Он объясняет конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот. Дает конкретные задания игрокам в обороне, в средней линии, в нападении. Совместно с видеооператором демонстрируется «нарезка» игровых эпизодов, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

При анализе проведенного матча главный тренер дает оценку степени выполнения тактического плана, говорит об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные наблюдений комплексной научной группы о результатах игровой деятельности каждого игрока и команды.

Критические замечания игрокам лучше высказывать в спокойном, доброжелательном тоне и в ходе индивидуальных собеседований. В анализе проведенного матча должны принимать самое активное участие все игроки. В заключение тренер должен сообщить программу подготовки к следующей игре.

? Вопросы для самоконтроля

1. Что такое спортивная тренировка? Принципы спортивной тренировки.
2. Основные средства подготовки в хоккее на траве. Их классификация.
3. Классификация методов тренировки.

4. Значение теоретической подготовки.
5. Что такое технико-тактическое мастерство хоккеиста?
6. Методы совершенствования технико-тактического мастерства.
7. Что такое срочный тренировочный эффект (СТЭ)?
8. Методы комплексного и избирательного совершенствования физических качеств. Приведите примеры.
9. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
10. Развитие и совершенствование скоростной выносливости.
11. Развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения.
12. Ловкость и гибкость, их место в процессе подготовки хоккеистов высокой квалификации.
13. Что необходимо учитывать при планировании психологической подготовки хоккеистов?
14. Перечислите психологические качества, необходимые хоккеисту.
15. Хоккей как средство формирования психических свойств личности.
16. Планирование спортивной тренировки. Виды планирования, их характеристика.
17. Периодизация спортивной подготовки в хоккее на траве. Что такое микроцикл (МКЦ) и мезоцикл (МЗЦ)?
18. Распределение нагрузок в годичном цикле и моделирование процесса подготовки хоккеистов высокой квалификации.
19. Многоцикловой и блочный принцип построения тренировки в хоккее на траве.
20. Содержание и форма тренировочных микроциклов подготовительного периода.
21. Содержание и форма тренировочных микроциклов соревновательного периода.
22. Характер тренировочных нагрузок в межигровом цикле соревновательного периода.
23. Виды контроля. Комплексный контроль как средство управления тренировочным процессом.
24. Контроль технико-тактических действий и перемещений хоккеистов в игре.
25. Современные системы контроля биологических показателей соревновательной деятельности хоккеистов.
26. Контроль специализированности тренировочных упражнений.
27. Контроль тренировочных упражнений по энергетической направленности.
28. Медико-биологический контроль и контроль функционального состояния хоккеистов на различных этапах подготовки.
29. Что такое профиль подготовленности хоккеиста?
30. Управление командой при подготовке к игре непосредственно во время игры и после ее проведения.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1985. – 175 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с.
3. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований / В. Э. Занковец. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
4. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2012. – 282 с.
5. Костюкевич, В. М. Управление соревновательной деятельностью спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Киев: Освіта Україні, 2010. – 192 с.
6. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочных занятий в хоккее на траве / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2013. – 160 с.
7. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: ООО «Фирма Планер», 2011. – 736 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Селуянов, В. Н. Футбол: проблемы физической и технической подготовки / В. Н. Селуянов, К. С. Сарсания, В. А. Заборова. – Долгопрудный: Интеллект и К, 2012. – 157 с.
10. Тюленьков, С. Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография / С. Ю. Тюленьков. – М.: ФиС, 2007. – 352 с.
11. Федотова, Е. В. Соревновательная деятельность и подготовка спортсменов высокой квалификации в хоккее на траве / Е. В. Федотова. – Казань: Логос Центр, 2007. – 630 с.
12. Шишков, И. Ю. Структура и динамика подготовленности высококвалифицированных спортсменов в хоккее с мячом: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. Ю. Шишков; МОГИФК. – Малаховка, 1989. – 21 с.

Глава VIII
ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

8.1. Значение соревнований, виды соревнований в хоккее на траве

Соревнования по хоккею на траве и его зимней разновидности индорхоккею имеют большое оздоровительное значение, повышают заинтересованность молодежи в занятиях хоккеем и в значительной степени содействуют его популяризации в Республике Беларусь. Они стимулируют систематическую тренировочную работу, служат средством проверки ее качества и направленности, позволяют выявить уровень физической, технико-тактической, морально-волевой подготовленности хоккеистов и способствуют в целом росту их спортивного мастерства.

Значимость соревнований определяется и тем, что они приучают хоккеистов к спортивной борьбе, к проявлению волевых усилий в стрессовых ситуациях. В тренировке не всегда удается создать обстановку, приближенную к соревновательной. В соревновании же полнее используются рабочие потенциалы организма хоккеистов (соревновательные эмоции и их воздействие, груз ответственности и т. п.), поэтому здесь чаще возникают особенно эффективные стимулы адаптации к высоким и максимальным нагрузкам. Только в соревновании можно полностью развивать способность оптимально побеждать противника, до конца мобилизовать собственные силы и целесообразно использовать их, справляться со своими эмоциями и подниматься как бы выше своих возможностей. Участие в соревнованиях позволяет сравнивать свои силы с силами и подготовкой других хоккеистов и команд, находить наиболее перспективных игроков для различных сборных команд. Соревнования по хоккею на траве способствуют воспитанию у игроков дисциплинированности, организованности, чувства ответственности и коллективизма, воли к победе и патриотизма. Классификация соревнований по хоккею на траве представлена на рисунке 8.1.

Любое соревнование по хоккею на траве или индорхоккею это яркое, эмоционально насыщенное зрелище. Они являются прекрасным досугом для болельщиков, которых привлекают смелые и решительные действия спортсменов, красота, высокий накал и непредсказуемость спортивной борьбы.

Рисунок 8.1 – Классификация соревнований в хоккее на траве

8.2. Планирование соревнований и их виды

В Республике Беларусь сложились определенные традиции структуры соревнований по хоккею на траве и индорхоккею, охватывающие все контингенты занимающихся – от детских команд до команд высших спортивных разрядов и ветеранов хоккея. Главный организационный принцип этой структуры – поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного ранга. Диапазон соревнований – от массовых фестивалей до республиканских и международных. Разносторонность соревнований позволяет избежать их дублирования, чрезмерной занятости команд, частых разъездов и создает условия для полноценной учебно-тренировочной работы. Единый сводный календарный план соревнований включает в себя все вопросы, связанные с проведением территориальных и республиканских соревнований. Целесообразно сводный календарный план региональных, клубных и городских соревнований составлять с учетом соревнований, планируемых Белорусской федерацией хоккея на траве. После внесения необходимых изменений единый сводный план соревнований по хоккею на траве включается в план спортивно-массовых мероприятий соответствующих комитетов по физической культуре и спорту, исполнительных комитетов государственной власти и становится для всех спортивных организаций обязательным. Как уже отмечалось, соревнования являются логическим продолжением учебно-тренировочной и воспитательной работы. Их планируют, исходя из последовательности, преемственности и оптимального количества календарных игр для каждой возрастной группы. При этом учитывают и необходимость постепенного увеличения соревновательной нагрузки.

В зависимости от задач, решаемых соревнованиями по хоккею на траве, их можно подразделить на основные и вспомогательные. К основным относятся виды соревнований, которые организуют в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации и по результатам которых определяют спортивную квалификацию и присваивают звания победителей или чемпионов. Основные виды соревнований – это календарные игры, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. К основным видам соревнований относятся: первенства или чемпионаты Республики Беларусь, соревнования на кубок, официальные отборочные соревнования. Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона страны. Этот вид организации соревнований позволяет наиболее объективно сопоставить силы команд, оценить качество проводимой учебно-тренировочной работы.

Соревнования на кубок проводят с целью привлечения к соревнованиям максимального количества команд и выявления победителя в сравнительно короткие сроки по принципу последовательного отбора лучших.

Официальные отборочные соревнования проводят с целью выявления сильнейших команд для участия в следующем этапе соревнований. К вспомогательным видам соревнований относятся: контрольные, товарищеские и показательные игры.

Контрольные игры проводят с целью подготовки и проверки готовности команд к предстоящим соревнованиям. Товарищеские игры проводят в учебно-тренировочных целях или в плане традиционных соревнований. Показательные игры служат целям популяризации хоккея на траве, индорхоккея и демонстрации спортивного мастерства. Их планируют обычно на праздничные дни и на дни открытия или закрытия спортивного сезона.

8.3. Организационные мероприятия по проведению соревнований

Наряду с разработкой календарного плана проведения соревнований важной мерой организационно-методического характера является составление положения о соревнованиях. Положение о соревнованиях – это основной документ, регламентирующий условия и порядок их проведения. Каждый раздел такого положения должен быть тщательно продуман и четко изложен, ни один его пункт не должен вызывать сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и утверждается организацией, проводящей то или иное соревнование.

Положение о соревнованиях включает следующие основные пункты:

1. Цель и задачи соревнований.
2. Руководство проведением соревнования.
3. Сроки и места проведения.

4. Участники соревнований.

5. Условия проведения соревнований.

6. Порядок подачи протестов и их рассмотрение.

7. Порядок и условия определения победителей и призеров.

8. Награждение победителей и призеров.

9. Ответственность команд за недисциплинированные проступки игроков и ответственность администрации стадионов за поддержание порядка во время игр.

10. Места соревнований и требования к ним.

11. Ответственность за безопасность зрителей и участников соревнований, антитеррористическую безопасность.

Положение о соревнованиях должно быть заблаговременно (не позднее, чем за два месяца до их начала) доведено до сведения заинтересованных спортивных организаций, а аналогичные положения о крупных республиканских и международных соревнованиях составляются и рассылаются за один, а иногда даже за два года до их проведения. Желательно их составлять на четырехлетний олимпийский цикл с учетом календаря европейской (EHF) и международной (FIH) федераций хоккея. Указанные сроки необходимы для того, чтобы спортивные организации, клубы могли соответствующим образом организовать учебно-тренировочный процесс и осуществить организационно-методические мероприятия.

Спортивная организация, отвечающая за проведение соревнования, создает организационный комитет, в состав которого должно входить, как правило, несколько комиссий, в частности:

1) спортивно-техническая, обеспечивающая техническую часть проведения соревнований;

2) административно-хозяйственная, в обязанности которой входят составление сметы, размещение и питание участников соревнований и судей, аренда спортивных сооружений, подготовка спортивного инвентаря и оборудования, афиш, билетов, организация приема и отъезда спортивных делегаций;

3) культурно-массовая, организующая культурно-просветительскую работу с участниками соревнований и зрителями;

4) врачебно-контрольная, обеспечивающая врачебный контроль и медицинское обслуживание соревнований;

5) мандатная, решающая вопросы о допуске спортсменов к соревнованиям;

6) судейская, обеспечивающая проведение соревнований в строгом соответствии с утвержденными правилами.

Важнейшим документом, регламентирующим проведение соревнований, являются правила их проведения. В них излагаются действия судей и участников, предусматриваются условия выявления победителей, и кроме того, определяются нормы поведения хоккеистов. Правила соревнований способствуют

решению оздоровительных задач и могут оказывать влияние на совершенствование техники и тактики игры, а в ряде случаев и методики тренировки.

Ответственными за нормальное проведение соревнований и, в известной мере, за конечные результаты являются судейская коллегия и судьи конкретно каждой игры. Спортивный судья ответственен не только за качество проведения соревнования, но в первую очередь и за здоровье их участников. Он должен, прежде всего, безукоризненно знать правила хоккея на траве, быть честным, объективным, беспристрастным, решительным и в то же время уравновешенным и принципиальным человеком, пользоваться авторитетом и уважением.

Важной мерой в подготовке и проведении соревнований по хоккею на траве является организация медицинского обеспечения. На соревнованиях машина скорой помощи и врач обязательны. Врач к тому же является заместителем главного судьи по медицинскому обеспечению. В его функции входит проверка заявок с визами врачей о допуске спортсменов к соревнованиям, медицинское обслуживание участников и контроль за состоянием их здоровья при многодневных соревнованиях, за состоянием мест соревнований и т. п.

8.4. Системы проведения соревнований

В настоящее время применяют три системы проведения соревнований: круговую, систему с выбыванием (так называемую олимпийскую или кубковую) и смешанную, которая является комбинацией первых двух. При выборе системы проведения соревнований руководствуются задачами, стоящими перед соревнованием, сроками его проведения, количеством участвующих в нем команд, наличием спортивной базы, а также уровнем спортивного мастерства участников. Каждой системе розыгрыша соответствуют определенные способы составления календаря игр соревнующихся команд.

8.4.1. Круговая система

При круговой системе проведения соревнований каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в соревновании, в определенной последовательности (по одному разу, если соревнование проводится в один круг, и по два раза, если в два круга).

Такая система розыгрыша позволяет наиболее объективно определить соотношение сил соревнующихся команд и выявить не только победителя соревнований, но и места всех других участников. При этом в значительной степени устраняется элемент случайности в общем итоге соревнований. Команда, набравшая наибольшее количество очков в результате всех проведенных игр, считается победительницей. При равенстве очков у двух или нескольких команд победитель определяется в соответствии с разработанным положением о соревновании (по количеству побед, результату дополнитель-

ной игры, по разнице забитых и пропущенных мячей или по результатам сыгранных между ними игр в процессе соревнования).

Недостатком круговой системы является то, что для проведения соревнований требуется много времени. Наиболее правильным считается проведение соревнований по этой системе в два круга (на поле противника и на своем поле), что создает одинаковые (равные) условия для соревнующихся команд.

При проведении соревнований по круговой системе количество игровых дней равняется количеству участвующих команд (при их нечетном числе) или же числу, на одну единицу меньше, при четном числе участвующих команд. Количество игр, необходимое для проведения соревнований, определяется по формуле:

$$X = \frac{(A - 1) \times A}{2},$$

где X – количество игр, A – количество команд.

Календарь игр составляется в зависимости от условий проведения без чередования полей для участвующих команд и с чередованием полей. В случае участия в соревнованиях четного количества команд расписание игр составляется следующим образом:

По числу команд (–1) чертят соответствующее число вертикальных линий (обозначающих количество игровых дней). Слева и справа от вертикальной линии пишут порядковые номера участвующих команд. Слева вверху от каждой линии пишут № 1, а справа от каждой линии в арифметическом порядке – номера остальных участвующих команд. Таким образом, определяется первая игровая пара каждого дня, причем номер слева от линии считается «хозяином» встречи, а номер справа от линии – «гостем» встречи. Далее определяют остальные пары первого игрового дня. Для этого подсчитывают, сколько пар должно соревноваться в этот день. Затем справа от первой вертикальной линии сверху вниз в арифметическом порядке записывают первую половину участвующих команд, дальше уже слева от вертикальной линии снизу вверх записывают в арифметическом порядке оставшуюся половину участвующих команд. Соединив горизонтальной черточкой расположенные напротив друг друга номера, определяют играющие пары команд первого игрового дня.

На второй и последующие игровые дни соревнующиеся пары составляют в результате смещения всех номеров участников на один номер влево (против часовой стрелки), при этом порядковый номер «1» всегда остается неподвижным.

Пример для 6 команд:

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1–6	1–5	1–4	1–3	1–2
2–5	6–4	5–3	4–2	3–6
3–4	2–3	6–2	5–6	4–5

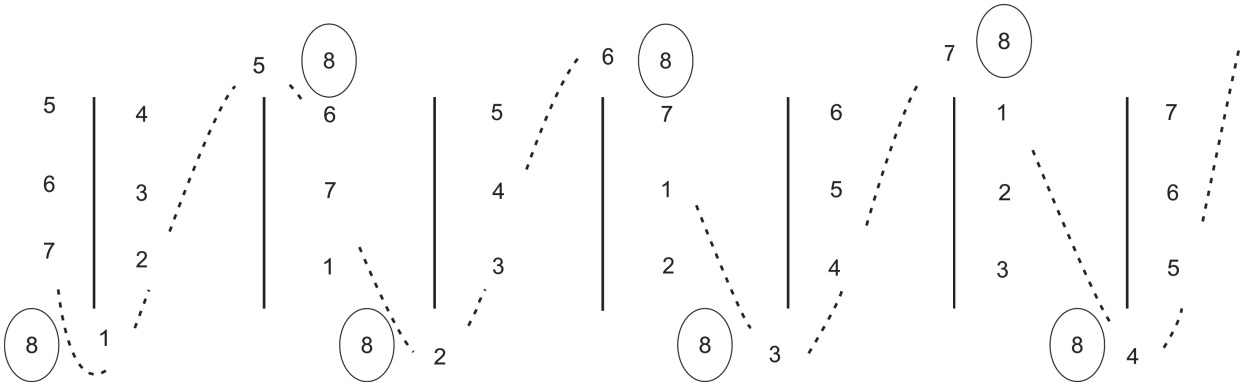
При нечетном количестве команд календарь игр составляют по вышеуказанному порядку как для четного количества команд (+1).

То есть если необходимо составить календарь для 7 команд, то в него следует включить восемь команд. После того, как будет составлена сетка расписания, вместо восьмой (условной) команды нужно написать цифру «0». Это значит, что соперник «нулевой» команды в этот игровой день не играет («выходной»).

Данный способ является наиболее оптимальным и справедливым для всех участвующих в соревнованиях команд, так как каждый участник имеет возможность равномерно чередовать игры дома и на выезде. Для составления календаря по этому способу применяют так называемое «правило вертикальных линий» или «способ змейки». Так же, как и в способе без чередования полей, чертят необходимое количество вертикальных линий на нечетное число команд. Внизу под первой линией пишут число «1», затем справа от первой линии снизу вверх в арифметическом порядке – первую половину номеров участников (без учета номера «1»). Вторую половину номеров в том же арифметическом порядке пишут слева от первой вертикальной линии сверху вниз.

Вверху над второй вертикальной линией пишут число, следующее за предыдущим написанным верхним справа от первой вертикальной линии. Дальше цифры проставляют в том же арифметическом порядке, но уже сверху вниз справа от второй вертикальной линии, далее снизу вверх справа от третьей вертикальной линии и т. д.

Календарь игр удобнее составлять, начиная с верхних пар команд.



Игровые пары образуют номера, расположенные слева («хозяева поля») и справа от вертикальной линии («гости»). Каждый столбик образует один календарный день или же тур.

При четном количестве команд дополнительную цифру приписывают к свободному номеру под или над вертикальной линией, причем внизу ее пишут слева от свободного номера, а вверху – справа от свободного номера.

Результаты игр заносят в специальную таблицу розыгрыша, в которой фиксируется соотношение выигранных и проигранных игр в числителе и количество завоеванных очков в знаменателе, как в каждой отдельной встрече, так и общие итоги по результатам всего соревнования. Фиксируется разность

забитых и пропущенных мячей. В последней графе проставляется итоговое место команды.

8.4.2. Система розыгрыша с выбыванием после поражения

Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего) выбывает из соревнований. В настоящее время наиболее распространена система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения. Эта система позволяет при большом количестве участников (команд) проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система. В некоторых случаях применяется разновидность системы с выбыванием, т. е. система с выбыванием после двух поражений. Особенность ее в том, что каждая участвующая команда выбывает из соревнования не после первого поражения, а после второго.

Недостатком системы с выбыванием, еще ее называют олимпийской системой, является большая степень случайности при определении победителя, так как сильнейшие команды по результатам жеребьевки уже на первых этапах могут встречаться между собой и проигравшая команда не будет иметь возможности участвовать в дальнейшей борьбе за призовые места. Дабы избежать подобных случайностей, применяют так называемую «зрячую жеребьевку», когда сильнейшие команды (по результатам предыдущих соревнований) заранее разводят по верхним и нижним половинам сетки розыгрыша. Также можно развести и следующие по силам команды, уменьшив таким образом элемент случайности в определении призеров соревнований.

Число игр, необходимых для проведения соревнований по системе с выбыванием, определяется по формуле:

$$X = n - 1,$$

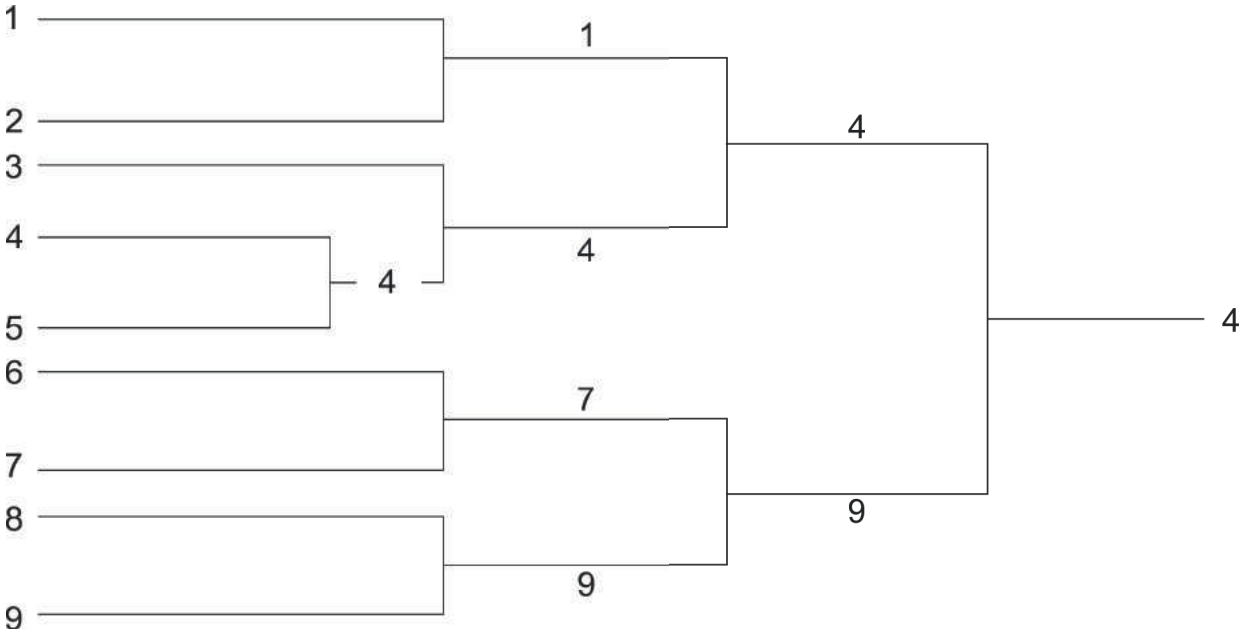
где X – число игр, n – количество команд.

Если количество участников кратно двум ($2n$ – 4, 8, 16, 32 и т. д.), то все команды играют без предварительных туров. Если же количество команд иное, то в предварительном туре должны сыграть столько команд, чтобы уже во втором туре играло количество команд, кратное двум. Для этого используют формулу:

$$X = (A - 2n)2,$$

где A – число участников, $2n$ – число, кратное двум, ближайшее к общему числу участников.

Например, при 9 командах в предварительной части будут соревноваться 2 команды (n=9; 2n=8; и тогда X=(9–8)x2=2). В данном случае – 4 и 5 номера, так преимуществом пользуются команды, находящиеся в верхней и нижней части сетки розыгрыша, т. е. в первом туре свободны от игр 3 команды из верхней части сетки и 4 команды из нижней части сетки. При четном количестве команд в первом туре свободно от игр одинаковое количество команд из верхней и нижней половин сетки розыгрыша.



Если соревнуются 9 команд, для выявления победителя необходимо провести восемь игр и, по предложенной версии, в полуфинале играли команды под номерами 1–4 и 7–9, в финале – 4–9, а победителем вышла команда под номером 4. Если необходимо определить всех призеров соревнований, дополнительно проводят встречу за 3–4 места между командами, проигравшими в полуфинале, в нашем случае – между 1 и 7 номерами.

8.4.3. Смешанная система

Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша – круговой и с выбыванием. При этом способе часть соревнований (предварительная или заключительная) проводится по системе с выбыванием, а другая – по круговой. Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на подгруппы, и уже оставшиеся команды составляют одну группу сильнейших команд, встречающихся в заключительной части соревнований по круговой системе.

Другой вариант смешанной системы предполагает, что команды-участницы на предварительных этапах в подгруппах играют по круговой системе, а в дальнейшем выявляют победителя по системе с выбыванием. Такой вариант смешанной системы получил широкое применение при проведении крупных международных соревнований (чемпионаты мира, Европы, олимпийские хоккейные турниры). Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при достаточно большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношения сил команд-участниц.

8.5. Правила игры в хоккее на траве и методика судейства

Все официальные спортивные соревнования по виду спорта «Хоккей на траве» в мире проводятся в строгом соответствии с едиными Правилами игры, утвержденными Международной федерацией хоккея на траве (FIH), и регламентом соревнований, утвержденным, в зависимости от статуса спортивных соревнований, международной, континентальной или национальной федерацией хоккея на траве.

В Республике Беларусь правила вида спорта «хоккей на траве» действуют при проведении всех соревнований по виду спорта «хоккей на траве», включая спортивную дисциплину «индорхоккей». Официальные турниры по хоккею на траве проводятся в спортивных дисциплинах, включенных в Республиканский реестр видов спорта. Это хоккей на траве, индорхоккей и хоккей 5S.

Помимо основных правил, для хоккея на траве существуют правила, утвержденные судейским комитетом FIH, для каждой дисциплины хоккея на траве: индорхоккея, хоккея 5S и даже пляжного хоккея. Правила изданы отдельными брошюрами и распространены во все национальные федерации.

8.5.1. Требования к спортсооружениям и обеспечение безопасности

Стадион и игровое поле, на котором проводятся матчи по хоккею на траве, в Республике Беларусь должны соответствовать следующим требованиям:

• игровое поле с искусственным покрытием для хоккея на траве установленных размеров (длина 91,40 м, ширина 55 м) с четкой разметкой и зоной безопасности (не менее 2 м за боковыми линиями, не менее 3 м за лицевыми линиями);

• две пары хоккейных ворот установленных размеров (1-я пара основная, 2-я пара резервная);

• 4 угловых флажка;

• платформа для видеосъемки за одними из ворот высотой 5–8 м с электрическими розетками для обеспечения видеосъемки матча видеооператорами участвующих команд;

• судейский стол напротив центральной линии на расстоянии не менее 2 м от боковой линии с навесом для защиты от дождя, ветра, солнца и стулья (на 5 человек); стол должен быть защищен от попадания мячей;

• две скамейки для запасных игроков и представителей играющих команд с тентами, защищающими от дождя, ветра, солнца (на 11 человек); обе скамейки должны быть удалены от судейского стола не более чем на 5 м;

• 4 стула для временно удаленных игроков (по два стула с каждой стороны от судейского стола);

• оборудованные раздевалки для команд с горячим душем, льдом для заморозки, туалетом;

• оборудованная раздевалка для судей с горячим душем, туалетом;

• комнаты (помещения) для работы главного судьи (инспектора) с необходимым техническим обеспечением (телефон и компьютер с доступом в интернет);

• табло (предпочтительно электронное) и таблица хода соревнований;

• электронные часы для отображения времени матча (могут быть совмещены с табло).

Соревнования на спортсооружениях разрешается проводить только при наличии Акта готовности спортивного сооружения к проведению матчей чемпионата Республики Беларусь по хоккею на траве и Акта готовности специальных служб к проведению отдельного матча чемпионата Республики Беларусь по хоккею на траве.

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, а также требованиям правил по виду спорта «Хоккей на траве».

Безопасность при проведении матчей обеспечивается командой-хозяйкой, которая непосредственно проводит данные матчи и является «хозяином поля». Ответственность за обеспечение безопасности возлагается на руководство команды, проводящей матчи. Команда-хозяйка обеспечивает безопасность игроков, судей и зрителей. Проведение матчей без участия работников правопорядка (полиции) запрещено. Допустимое время ожидания наряда полиции должно составлять не более 45 минут.

8.5.2. Методика судейства

От правильности судейства во многом зависит зрелищность игры. Судьи обязаны четко интерпретировать правила, быстро разбираться в сложных игровых ситуациях и мгновенно принимать решения.

Матч по хоккею на траве обслуживается двумя арбитрами, каждый из которых отвечает за ход игры на своей половине поля и контролирует пространство вдоль боковой линии. Судья в поле не имеет права останавливать игру свистком в круге удара на половине поля другого арбитра.

Судьи должны давать свисток в следующих случаях: на начало и конец матча, при фиксации всех нарушений, на начало и окончание штрафного броска, при выходе мяча за пределы поля (при необходимости), на возобновление игры после взятия ворот, на возобновление игры после различных остановок.

Во время игры судьи с помощью специальных жестов и сигналов руководят игрой, сообщают игрокам и зрителям о важнейших моментах матча.

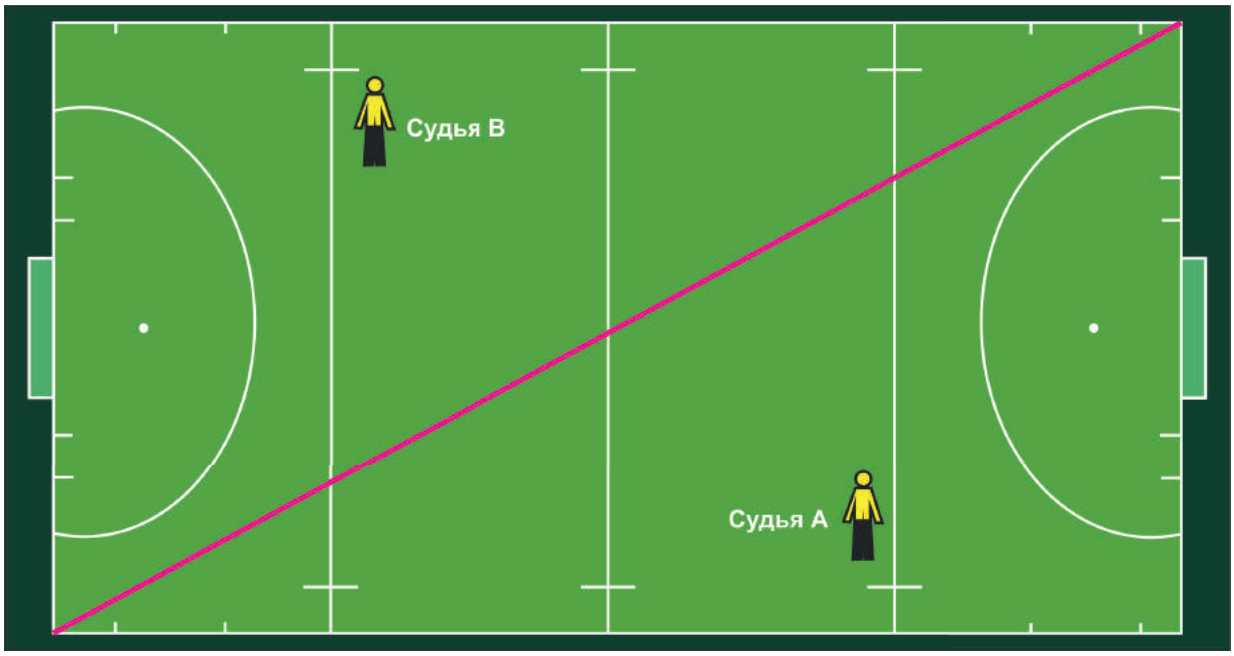


Рисунок 8.2 – Распределение зон ответственности судей в поле

Только судья в поле принимает окончательное решение по всем вопросам, возникающим в ходе матча. Выполнение решений судьи обязательно для всех игроков.

Независимо от возраста и уровня подготовленности во время матча хоккеистам запрещается:

• играть в мяч ногами;

• играть в мяч обратной (круглой) стороной клюшки;

• использовать силовые приемы;

• ударять, цеплять задерживать соперника, отбивать, задерживать или чинить другие препятствия его клюшке;

• использовать клюшку опасным образом;

• блокировать соперника корпусом или клюшкой;

• действовать грубо и опасно, а также вести себя недисциплинированно, неспортивно, неэтично.

8.5.3. История изменения правил игры в хоккее на траве

Наверное ни в одном другом виде спорта правила игры в хоккей на траве не имели столь серьезных изменений. В 1996 произошло серьезное нововведение – отмена положения «вне игры». Это привело к существенному улучшению зрелищности игры, расширило возможность игроков показывать свое мастерство на большем игровом пространстве. Ниже представлена хронология изменений и дополнений в правилах игры, начиная с 1876 года.

Таблица – Хронология изменений и дополнений в правилах игры в хоккей на траве

Год	Интерпретация правил
1876	Несколькими хоккейными клубами Англии был составлен свод правил, в котором устанавливалось следующее: размеры поля (длина 100–150 ярдов (91,4–137,1 м), ширина 50–80 ярдов (45,7–73,1 м)). Ворота состоят из двух стоек высотой 7 футов (213,4 см), стоящих на расстоянии 6 ярдов (5,48 м) друг от друга; клюшка деревянная, изогнутая; мяч обычного размера для игры в крикет; правило офсайда; после выхода мяча за боковую линию игра возобновляется вкатыванием мяча в поле; игрокам не разрешено поднимать клюшку выше плеча; мяч может быть забит в ворота с расстояния 15 ярдов (13,7 м) от ближайшей стойки ворот
1886	Хоккейная ассоциация Англии приняла свод правил, включающий следующие положения: • размеры игрового поля – 100 ярдов в длину и 55–60 ярдов в ширину; • размеры ворот шириной 4 ярда, высота 7 футов; • на поле размещается круг удара с радиусом 15 ярдов; • игра начинается розыгрышем в середине поля, при котором два игрока противоположных команд должны трижды коснуться клюшек друг друга до касания мяча; • игроки, не участвующие в розыгрыше, должны находиться не ближе чем в 5 ярдах от мяча; • из-за боковой линии мяч вкатывается рукой; команда состоит из 11 игроков, замены не разрешаются даже в случае травмы; • игра контролируется двумя судьями в поле или одним судьей, которому помогают два судьи на линиях; • клюшка сделана из дерева, ручки клюшки обтянуты кожей; • клюшка должна проходить в кольцо диаметром 2 дюйма (5,08 см); • мяч для игры в крикет, покрытый кожей белого цвета; • игра ведется одной стороной клюшки; в мяч нельзя играть другой стороной клюшки и выше уровня плеча; • мяч можно останавливать рукой или ногой, но последующая игра только клюшкой; • вратарю разрешается играть ногами в мяч только в пределах круга удара; • правило офсайда для трех игроков, применяемое с центральной линии
1894	Разрешена игра с «неудобной стороны» (развернутой клюшкой). Разрешен удар по воротам без предварительной остановки мяча
1900	23 апреля 1900 года в Лондоне сформирован Международный комитет по правилам, куда вошли представители мужских хоккейных ассоциаций Англии, Ирландии и Уэльса (позже присоединилась Шотландия). Сформулировано правило преимущества (не каждое нарушение игроком правил должно быть наказано немедленно)
1901	Приняты первые официальные правила игры
1904	Запрещена опасная игра (поднимание мяча выше уровня колена при передачах ударом). Разрешено выполнение забросов
1905	Введено распределение ответственности судей в поле (половина поля без смены сторон до конца игры). Судьи получили право предупреждать игроков и/или удалять их с поля. Введено ограничение на вес клюшки – 28 унций (793,8 г)
1908	Введен розыгрыш штрафного углового удара
1938	Запрещено задерживать клюшку соперника, цеплять соперника клюшкой. Запрещено останавливать мяч любой частью тела, кроме руки
1959	Введены временные удаления игроков

Продолжение таблицы

Год	Интерпретация правил
1961	При розыгрыше штрафных угловых ударов не более 6 игроков защищающейся команды могут находиться за линией ворот, остальные должны отходить за четвертьлинию
1963	При розыгрыше штрафных угловых игроки защищающейся команды, не входящие в число 6 за линией ворот, должны отходить за центральную линию поля. Введение штрафного броска (пенальти) с отметки в 8 ярдов от ворот вместо буллита
1970	Вкатывание мяча из-за боковой линии рукой заменено на ввод мяча клюшкой
1972	При определении положения «вне игры» правило трех защитников заменено на правило двух защитников
1973	Разрешены две замены игроков в матче
1974	За умышленную грубую игру защитника в круге удара назначается штрафной бросок, вне зависимости от того, мог быть забит мяч или нет
1975	Разработаны единые правила игры для мужских и женских команд. Введены специальные жесты судей. Установлено, что при удалении игрока во время штрафа не должно быть меньше 5 минут. При розыгрыше штрафного углового мяч должен быть остановлен неподвижно перед выполнением удара по воротам. Штрафной бросок выполняется с отметки 7 ярдов от ворот
1979	Введены цветные карточки для судей
1983	Розыгрыш мяча в центре поля заменен передачей назад. Остановка мяча рукой запрещена для всех игроков, кроме вратаря. Розыгрыш свободного удара перед кругом удара производится на расстоянии не ближе 5 ярдов от линии круга
1987	Количество игроков, участвующих в защите ворот на штрафном угловом, уменьшено с 6 до 5. Установлено, что первый удар на штрафном угловом должен пересекать линию ворот на высоте не более 18 дюймов (45 см). Розыгрыш штрафного углового считается законченным, если мяч вышел более чем на 5 ярдов за линию круга удара. Положение «вне игры» определяется, начиная с 25-метровой зоны. Запрещен умышленный ввод мяча верхом в круг удара
1989	Количество замен увеличено с 2 до 3. Вратарю разрешено останавливать мяч клюшкой на уровне выше плеча (при игре в круге удара)
1992	Введены обратные замены игроков
1994	Капитан несет ответственность за поведение игроков команды и замены игроков. Вратарь обязательно должен надевать защитный шлем и маску
1995	Разрешены замены при штрафном угловом и штрафном броске. Судьям разрешено назначать свободный удар с переносом на 10 м вперед за споры с судьей и задержку розыгрыша свободного удара соперника
1996	Вратарские перчатки переименованы в «протекторы для руки». Их длина не должна превышать 14 дюймов (35,5 см), ширина 9 дюймов (22,8 см). **Отменено положение «вне игры».** Угловой удар разыгрывается с боковой линии. На штрафном угловом мяч должен быть остановлен за пределами круга удара. При розыгрыше мяча в центре поля пас назад заменен на пас в любом направлении
1997	Назначенный штрафной угловой разыгрывается, даже если время тайма истекло
1998	Замены игроков на штрафном угловом не разрешаются (за исключением игроков, получивших травмы). Все измерения переводятся в метрическую систему мер
1999	Клюшки могут быть изготовлены из различных материалов, но металлические вставки запрещены

Продолжение таблицы

Год	Интерпретация правил
2000	На поле должна быть размечена пунктирная линия, обозначающая 5-метровую зону за пределами круга удара
2001	Вратарь может играть только на своей половине поля
2002	Разрешен удар ребром клюшки
2004	Защитникам разрешено играть в мяч, летящий в ворота на любой высоте. Отменена обязательная остановка мяча перед ударом по воротам на штрафном угловом
2006	Максимально допустимый прогиб клюшки уменьшен с 50 до 25 мм
2007	Команде разрешено иметь в своем составе вратаря (полностью экипированного или только в защитном шлеме) или только полевых игроков. В последнем случае ни один из полевых игроков не имеет прав вратаря. Введение защитных масок для полевых игроков при розыгрыше штрафных угловых ударов. Запрещение сильных ударов по мячу ребром клюшки с «удобной стороны». Вратарю разрешено использовать любую часть тела для отбивания мяча, но только в качестве действия по защите ворот, а не для того, чтобы выбить мяч дальше от ворот (не как часть атакующих действий)
2009	Разрешен авто-пас
2010	Self-pass. Игрок может использовать пас себе для возобновления игры при любых обстоятельствах, кроме штрафных углов или штрафных ударов
2012	На международных матчах зеленая карта обозначает временное удаление на 2 минуты игрового времени игрока, нарушившего правила
2013	Любая кривизна по всей длине клюшки должна иметь непрерывный гладкий профиль по всей длине плоской стороны. Изгиб клюшки ограничен 25 мм. Точка максимального изгиба не должна быть ближе к основанию крюка клюшки, чем 200 мм. Несколько загибов не допускаются
2014	При назначении свободного удара в зоне атаки (23 метра) все игроки, кроме игрока, выполняющего свободный удар, должны быть не ближе 5 метров от мяча.
2015	Игроку разрешается играть в мяч на любой высоте, в том числе выше его плеч при определенных обстоятельствах. Если защитник, кроме вратаря, во время штрафного углового пересекает линию до того, как подающий соперник сыграл в мяч, он должен выйти за центральную линию поля и не может быть заменен в воротах другим защитником. Это относится и к игрокам атакующей команды, выполняющей штрафной угловой. Если игрок входит в круг до того, как подающий сыграл мяч, его следует отправить за центральную линию поля
2017	В хоккее на траве допускается неограниченное количество замен
2018	Проведение матча в формате четырех четвертей как стандарт. Отмена возможности замены вратаря на игрока с привилегиями вратаря. Розыгрыш свободных ударов в радиусе 5 м от круга

? Вопросы для самоконтроля

1. Виды соревнований в хоккее на траве и их классификация.
2. Структура «Положения» о соревнованиях.
3. Требование к местам проведения соревнований по хоккею на траве и индорхоккею.

4. Меры по обеспечению безопасности проведения соревнований по хоккею на траве и индорхоккею.
5. Системы розыгрыша соревнований по хоккею на траве и индорхоккею.
6. История изменения правил игры в хоккее на траве.

Литература

1. Федерация хоккея на траве России. Правила игры. Хоккей на траве и индорхоккей. – М.: [б. и.], 2011. – 90 с.
2. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 278 с.
3. Федотова, Е. В. Азбука хоккея на траве / Е. В. Федотова. – М.: ФХТР, 2009. – 320 с.
4. Хоккей с мячом; Хоккей на траве: справ. / сост. А. В. Комаров. – М.: ФиС, 1979. – 207 с.
5. Hockey (хоккей на траве) Rooles of Hockey, including explanations, Effective from 1 January 2018 / International Hockey Federatio. – Lausanne, Switzerland, 2018. – Режим доступа: http://fih.ch/inside-fih/our-official-documents/rules-of-hockey. – Дата доступа: 21.05.2019.

Глава IX
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

В любом учебном процессе всегда преследуется несколько целей; одна из них, может быть, самая важная – привить каждому студенту потребность учиться и повышать свою профессиональную квалификацию в течение всей последующей за учебой трудовой деятельности. Современный специалист должен обладать навыками управленческой, организаторской и воспитательной работы, активно использовать электронно-вычислительную технику применительно к профилю своей деятельности, обладать высокой общей культурой, знанием иностранного языка, а иногда и нескольких. Его должны отличать инициатива и ответственность, потребность в постоянном обновлении и обогащении своих знаний.

Все эти требования в полной мере предъявляются к работе тренеров и специалистов по хоккею на траве. Им постоянно приходится решать многочисленные научно-организационные задачи, возникающие во время проведения тренировочных занятий, в управленческой деятельности. Правильное решение таких задач, например в работе тренера, позволяет обеспечить оптимальные условия для раскрытия возможностей каждого хоккеиста.

Сделать это можно лишь в том случае, если тренер обладает научным мышлением, способен анализировать разнообразную информацию, поступающую к нему в ходе соревнований и тренировок, и принимать обоснованные решения. Научный подход развивается в ходе практической работы, но лучше все же начинать его формирование во время учебы в университете.

Рисунок 9.1

Наиболее эффективна в этом плане научная работа студентов, в которой можно выделить два основных направления. Первое – учебно-исследовательская работа студента (УИРС). Здесь приобретаются исследовательские умения при прохождении всех учебных дисциплин, и особенно – на лекциях и практических занятиях по хоккею на траве и индорхоккею.

Второе направление – научно-исследовательская работа студента (НИРС), когда в составе научной группы решаются наиболее актуальные проблемы

хоккея на траве. При этом научная тема конкретного студента является частью проблемы, решаемой кафедрой спортивных игр или каким-либо другим научным коллективом.

9.1. Основы науки о спорте

Спортивная деятельность как одна из сложнейших форм взаимодействия человека с природой является объектом науки о спорте, включающей в себя целую группу наук, таких как теория и методика спорта, спортивная медицина, физиология спорта, психология спорта, биомеханика и др. В свою очередь, каждая наука и даже каждое исследование имеют свой предмет. Основное отличие предмета от объекта в том, что в предмет входят лишь главные, наиболее существенные стороны, свойства и признаки объекта. Так, например, предметом исследования в спорте может быть деятельность спортсмена, в другом тренера, в третьем организатора. Все в мире взаимосвязано, и условное выделение трех объектов необходимо лишь для того, чтобы показать, насколько сложна наука о спорте.

Главными фигурантами спортивной деятельности являются противоборствующие спортсмены. Значит исследователь изучает не просто человека, а человека, добровольно поставившего себя в необычные условия борьбы ради достижения победы. Сегодня мы можем только косвенно судить о том, что происходит при этом в его организме, а знать это надо доподлинно.

9.1.1. Представление о количественных параметрах и переменных в спортивных исследованиях

Первые шаги, которые необходимо делать в науке, связаны с полным описанием изучаемого объекта. Такое описание является одной из форм отражения действительности. В повседневной жизни мы обычно встречаемся с двумя формами отражения – прямое (фотографии, кино, видео и т. д.) или преломленное (литература, изобразительное и другие виды искусства). Существует и третья форма отражения – количественное описание предметов, явлений и процессов. Именно наличие количественных характеристик в отражении того или иного объекта позволяет перейти от простого созерцания к научному описанию.

Все количественные характеристики можно разделить на два вида. К первому относятся те, которые вообще не изменяются или изменяются очень медленно. Это возраст, строение тела, рост, вес, объем, пропорции, правила соревнований и т. д. Эти характеристики принято называть параметрами спортивной деятельности. Их регистрация не является трудной задачей.

Ко второму виду количественных характеристик относятся те, которые очень подвижны в своей динамике, то есть постоянно изменяются в ходе спортивной деятельности. Их значительно больше. Начиная с частоты сердечных сокращений (ЧСС) и заканчивая характеристиками отдельных движений.

Все параметры и переменные можно разделить на существенные и несущественные, ориентируясь по их влиянию на результат. На рисунке 9.2 представлена классификация количественных характеристик, регистрируемых в ходе исследования спортивной деятельности.

Параметры и переменные могут быть самых различных видов, например, закрытые и открытые. Примером закрытой переменной является движение руки в локтевом суставе. Закрытость определяется имеющимися двусторонними ограничениями в сгибании и разгибании предплечья. Минимальное значение переменной 0°, а максимальное значение 180°. Открытыми являются те переменные, которые изменяются в одну сторону и практически не имеют предела изменения. Допустим, показатель силы и результаты в тех видах спорта, где они объективно измеряются.

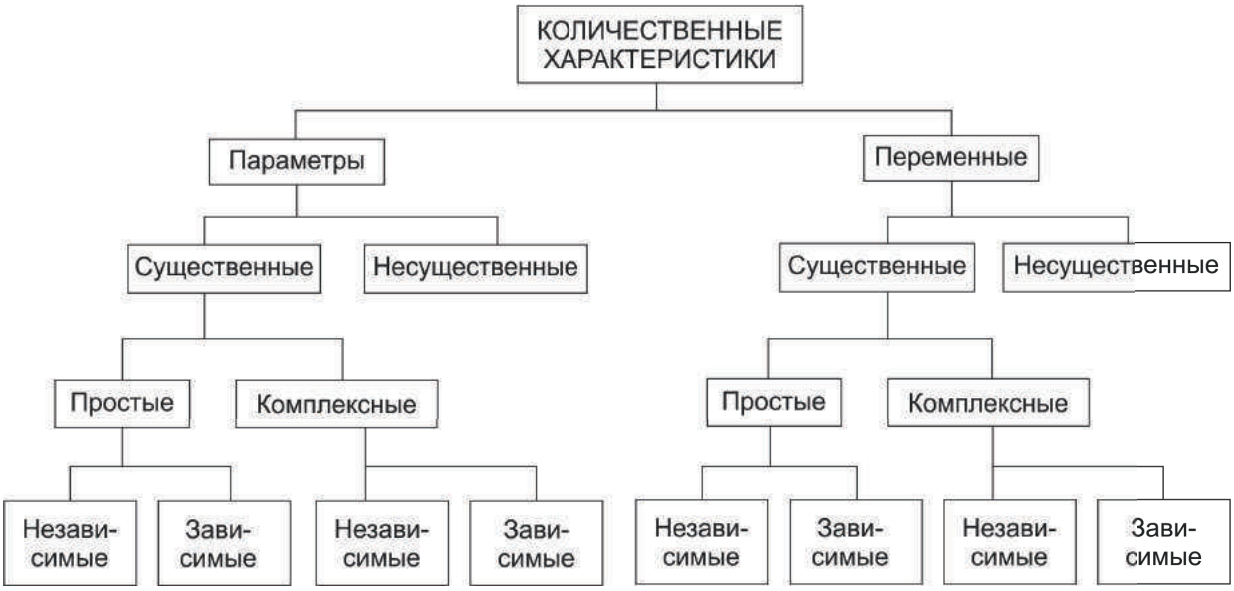


Рисунок 9.2 – Классификация количественных характеристик, регистрируемых в ходе исследования спортивной деятельности

9.1.2. Научная проблема

Научные исследования так или иначе связаны с основными законами философии:

- закон переход количества в качество;
- закон единства и борьбы противоположностей;
- закон отрицания отрицания.

Первые познания студентов напрямую связаны с законом единства и борьбы противоположностей, с проверкой на противоречивость существующих знаний об объекте или предмете исследований. Описание какого-либо явления – это первый этап познания. Следующий этап – постановка научной проблемы и ее специфика. Научная проблема – это трудный вопрос, на который нельзя ответить, не получив нового знания об объекте или предмете исследования. Все научные проблемы можно распределить на три больших раздела: процедурные, предметные и дидактические (рисунок 9.3).

Рисунок 9.3 – Классификация научных проблем в науке о спорте

Процедурные проблемы относятся к способам получения и оценки знаний, предметные – к изучаемым объектам и предметам, дидактические – к передаче достижений науки тренерам, преподавателям и другим специалистам. Например, проблема «Какое соотношение в тренировке имеют объем, интенсивность и содержание выполняемых упражнений?» – относится к числу предметных, а вопрос «Как улучшить подготовку тренеров на базе достижений науки?» представляет собой дидактическую проблему. В свою очередь, процедурные проблемы можно подразделить на методологические и оценочные, предметные – на эмпирические и теоретические, а дидактические – на содержательные, методические и профессиографические.

Методологические проблемы касаются в основном планирования исследований. При их решении определяется схема развертывания процесса познания, устанавливается порядок решения проблемы, подбираются методы наблюдений и экспериментов.

Оценочные проблемы связаны с оценкой экспериментальных данных, конкретных методик, гипотез, теорий. Они возникают при необходимости подведения итогов научных исследований, как этапных, так и при завершении работ.

Эмпирические проблемы характеризуются тем, что при их решении необходимо прибегать к измерениям и вообще к манипулированию реальным предметным содержанием изучаемого явления. Эмпирической проблемой в первую очередь является поиск данных, которые могут быть получены при помощи наблюдений, измерения, эксперимента. Проблема считается эмпирической, когда для ее решения необходимо сконструировать прибор.

Теоретические проблемы решаются путем мысленного манипулирования реальностью, в том числе и данными, полученными в ходе эмпирического исследования.

Содержательные проблемы связаны с подготовкой программ обучения, методических пособий и учебников.

Методические проблемы связаны с необходимостью повышения эффективности усвоения знаний, формирования умений и навыков, выработки убеждений по отдельным вопросам и мировоззрения в целом.

Профессиографические проблемы связаны с ответом на вопрос о требованиях, предъявляемых предстоящей деятельностью к специалисту в области спорта.

9.2. Организация и содержание учебно-исследовательской работы студентов

В основе УИРС лежит методология (методология науки – это учение о принципах построения, формах и способах познания окружающего мира) научной работы, изложенная при прохождении курса «Основы научно-исследовательской работы» и в учебном предмете «Теория физической культуры». Общие вопросы УИРС отражены также в дисциплинах медико-биологического цикла.

Учебно-исследовательской работой можно заниматься при прохождении любой темы. Например, изучая вопросы истории хоккея на траве, многие студенты больше всего обращают внимание на «памятные» даты: в каком году состоялся первый международный матч, или матч чемпионата Республики Беларусь, кто в нем участвовал и забивал голы; когда и каких достижений добивались наши клубные и сборные команды и т. п. Все эти сведения, безусловно, важны и интересны – это хронология хоккея на траве, без которой он не может существовать. Однако будущему тренеру более целесообразно проанализировать эволюцию методики тренировки, изменения правил игры, ибо без понимания того, как тренировались в прошлом и тренируются в настоящем и учитывая новшества в правилах, невозможно направленно спланировать тренировку в будущем.

В немногочисленных книгах по хоккею на траве, выпущенных в СССР в 70-е гг., были даны примеры тренировок индийских хоккеистов, утверждалось, что нужно тренироваться по системе, предложенной родоначальниками современного хоккея на траве.

В 80-е гг. эти взгляды были пересмотрены, в качестве примера использовалась литература немецких и голландских специалистов, впервые начавших проводить научные исследования содержания тренировочных занятий, подбора упражнений и их распределение в подготовке хоккеистов.

Другая тема – начальное обучение юных хоккеистов технике основных приемов. Здесь, например, в теоретических и практических занятиях можно сравнить несколько методов обучения:

1) когда дети вначале учатся выполнять базовые технические приемы (хват, основная стойка, дриблинг и работа левой руки и др.), преимущественно играя, а затем многократно повторяя стандартные задания;

2) вначале выполняются стандартные задания (например, дриблинг на месте и в движении, передачи толчком и прием мяча и т. п.), а потом разученное закрепляется в игровой практике.

Возможно и какое-то другое сочетание этих методов. По результатам сравнения будет видно, какой подход к начальному обучению наиболее эффективен.

Знания и умение вести научно-исследовательскую работу, полученные в ходе учебных занятий, используются, когда студент начинает самостоятельно заниматься научно-исследовательской работой.

9.3. Организация и содержание научно-исследовательской работы студентов

Как и в любом другом виде спорта, в хоккее на траве есть множество проблем, подлежащих научному решению. Главное, однако, в том, чтобы в результате научных исследований можно было ответить на вопросы: что, как и почему нужно делать?

Например, какие упражнения нужно использовать в технико-тактическом занятии смешанной направленности; в какой последовательности и какими способами они должны выполняться; как изменяется состояние хоккеистов во время выполнения заданий, после занятия; почему нужно добиваться именно такого изменения состояния, а не другого.

Научный подход к решению этих вопросов заключается еще и в том, что нужно предвидеть все последствия принятых в результате научного анализа решений. Рассмотрим следующий пример. Тренер планирует хоккеистам команды программу тренировок на этап, при этом предполагается, что в конце этапа повысится уровень их подготовленности. Если это предвидение неверно, то в конце этапа уже ничего исправить нельзя и команда не сможет решать поставленные задачи.

Научно-исследовательская работа в хоккее на траве в Республике Беларусь только начинает свои первые шаги. В 2020 году прошла первая научно-практическая конференция, в которой отдельным разделом шли выступления участников по направлению «Теория и методика исследований в хоккее на траве». Организацией и проведением конференции занималась кафедра спортивных игр Белорусского государственного университета физической культуры (БГУФК). Выступления на конференции затрагивали темы контроля физических нагрузок, их тестирование, планирование подготовки высококвалифицированных хоккеистов, использование методов стабилометрии в хоккее на траве и практические занятия с ведущими детскими тренерами из России и Беларуси.

Много исследований в хоккее на траве проводится и в других странах. Их результаты изложены в книгах и научных статьях, они активно обсуждаются на различных научных конференциях.

4–5 апреля 2019 г. в Минске состоялась Международная научно-практическая конференция, посвященная II Европейским играм на тему «Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов», в которой приняли участие представители различных стран. На конференции выступил автор данного учебно-методического пособия с докладом на тему «Влияние занятий хоккеем на траве на развитие творческого интеллекта и управление концентрацией внимания (предварительные исследования)».

Сейчас на повестку дня в исследовательской работе выдвигаются некоторые важные для нашего вида спорта научные проблемы:

- компьютерные методы анализа игровой деятельности хоккеистов на траве;
- групповые взаимодействия хоккеистов в матчах;
- методы управления командой;
- тренировки при повышенной и пониженной температуре и в среднегорье;
- структура умений и навыков в хоккее на траве;
- комплексный контроль в хоккее на траве;
- питание хоккеистов и т. д.

По каждой из этих проблем должны проводиться исследования.

Рассмотрим основные направления научно-исследовательской работы, в которых должен участвовать студент университета физической культуры.

1. Теоретический анализ печатных материалов по проблемам хоккея на траве

Все печатные материалы, в которых рассматриваются проблемы хоккея на траве, условно можно разделить на две группы: а) газетно-журнальные публикации, б) интернет-ресурсы; в) учебники, учебно-методические пособия, сборники научно-исследовательских работ, монографии.

Анализируя газетно-журнальные публикации, а также интернет-ресурсы, следует помнить, что они предназначены не столько специалистам, сколько любителям хоккея на траве. Поэтому из их содержания можно получить только самые общие сведения по интересующему вопросу.

Совершенно иной подход должен быть к научно-методической литературе. Читая ее, прежде всего, важно обратить внимание на то, каким способом был получен обсуждаемый материал. Например, если в статье идет речь об измерении скоростных качеств хоккеистов по результатам в беге на 30 м и говорится, что время бега измерялось ручным секундомером, то относиться к таким данным всерьез нельзя. Ведь при таком способе регистрации относительные ошибки измерений превышают 15 % и регистрируемые данные обычно малодостоверны.

Если же проводились автоматизированные измерения, погрешность которых не превышает 1–2 % (как правило, это электронные, видео- и телеметрические регистраторы), то к какой работе нужно отнестись серьезно, внимательно ее прочесть и постараться взять из нее все лучшее.

2. Анализ опыта работы тренеров

К сожалению, научный поиск в этом важнейшем направлении научно-исследовательской работы проводится пока крайне мало.

Как может студент изучать и анализировать опыт тренеров? Для этого он должен стать членом комплексной научной группы, которая осуществляет научно-методическое обеспечение подготовки хоккеистов в клубных или сборных командах.

На первом этапе такой работы студенты знакомятся с представлениями тренера о том, как нужно играть в хоккей на траве. К сожалению таких монографий в хоккее на траве нет, но можно ориентироваться на другие игровые виды спорта, такие как футбол, хоккей с шайбой, гандбол. Например, идеи великого футбольного тренера В.В. Лобановскаго изложены в его книге «Моделирование тренировки в футболе» (Киев, 1985). Только хорошо уяснив их, можно анализировать содержание занятий, проводимых этим тренером.

Второй этап работы – это регистрация содержания тренировочных занятий. Она может проводиться любым способом – от записи в журнале до компьютерной регистрации, при одном условии: пропуски каких-то упражнений в занятии или пропуски целых занятий недопустимы. В этом случае может быть утеряна логика тренировки, что скажется на качестве последующего анализа.

Анализ полученного материала позволяет увидеть все стороны работы тренера и самое главное – определить, насколько стратегические и тактические идеи тренировок соответствуют аналогичным идеям игр.

По результатам наблюдений можно определить весь набор упражнений, используемых тренером, частоту применения каждого из них в разных микроциклах подготовительного и соревновательного периода и т. д.

У студента, будущего тренера, появляется возможность создать картотеку упражнений, знать особенности их использования, думать об их изменении и улучшении.

3. Получение и использование новых знаний о хоккее на траве

Этот раздел НИРС представляется наиболее важным. Работа должна проводиться в специальных лабораториях других кафедр университета на базе КНГ. Здесь студенты совместно с научным руководителем действуют по следующей схеме.

Первый и самый важный момент – это постановка научной проблемы, актуальной для хоккея на траве. Затем необходимо сформулировать конкретные задачи исследования, подобрать методы для их решения, провести наблюдения и эксперименты, получить и обработать результаты, проанализировать их и по результатам анализа сформулировать выводы.

В хоккее на траве есть много неисследованных проблем. Кроме того, появляются новые методы исследований и старые, ранее решенные проблемы могут быть предметом научного анализа. Какие же проблемы актуальны в современном хоккее на траве?

Понять закономерности формирования правильной и эффективной техники можно, если будут решены проблемы биомеханики движений юных хоккеистов на ранней стадии обучения. В результате мы узнаем динамические и кинематические характеристики дриблинга, ведения мяча, ударов различными способами, финтов у хоккеистов с разным телосложением и антропо-

метрическими данными, а следовательно – с разными масс-инерционными характеристиками.

Еще одна проблема – проблема двигательной асимметрии. Понаблюдайте за действиями хоккеистов в игре, регистрируя, в какую сторону они делают финты, какой технический прием им легче выполнять, с какой стороны они чаще наносят удары и т. д.

Почему это происходит?

Исключительно важной является проблема начального обучения. Здесь много различных тем, одна из них – определение двигательной (моторной) обучаемости юных хоккеистов.

Высока актуальность и других научных проблем:

1. От чего зависят быстрота и точность реагирования в сложных игровых ситуациях и как повысить ее в процессе тренировки?

2. Как осуществить построение тренировки, в которой, с одной стороны, моделировалась бы напряженность соревновательных игр, а с другой – исключалась бы возможность травматизма?

3. Как количественно оценить тактику (индивидуальную, групповую и командную)? Как использовать количественную оценку для планирования упражнения?

4. Как оценить физическую работоспособность хоккеистов с помощью специфических тестов?

5. Как изменяется функциональная подготовленность по мере взросления и повышения мастерства?

Исследовать все эти проблемы можно только в ходе экспериментов с применением современных методов контроля.

В результате исследований можно создать банк данных, состоящий из показателей игровой и тренировочной деятельности хоккеистов, а также их состояния, зарегистрированного в стандартных условиях.

9.4. Методика написания выпускной квалификационной работы (диплома)

Написание выпускной квалификационной работы (ВКР) начинается с введения, в котором четко и последовательно излагаются актуальность, цель работы, задачи исследования, объект исследования, предмет исследования, методы исследования.

В актуальности работы раскрывается насущность, важность избранной темы в рамках решения определенной проблемы в настоящее время. Дается описание степени разработанности данной темы в научной литературе, приводятся названия основных источников, характеризуются сложившиеся подходы и методы, дается краткое описание результатов исследователей в этом направлении, акцентируется внимание на недостаточно изученных аспектах исследуемой проблемы.

Цель работы формулируется, исходя из названия работы по формуле: «глагол + тема». Рекомендуется использовать глаголы «исследовать», «раскрыть» «проанализировать», «изучить», «определить», «выявить» и др.

Исходя из поставленной цели, определяются задачи:

1. Выявить основные теоретические вопросы, изучаемые в рамках избранной темы.

2. Проанализировать состояние изучаемой темы исследования по данным информационных источников о хоккее на траве и других игровых видов спорта.

3. Обобщить полученные данные, разработать практические рекомендации и предложения для внедрения в тренировочный процесс хоккеистов.

В ведении необходимо указать объект исследования – ту часть материи, которая включена в познавательную деятельность ученого. В хоккее на траве это учебно-тренировочный процесс или соревновательная деятельность спортсменов. Предмет исследования – отдельные части объекта, или какие-либо его свойства, процессы – то, что проявляет объект (хоккеист в отдельности, команда в целом, психические или физические качества спортсмена и др.).

После введения пишется основная часть выпускной квалификационной работы, состоящая из 3 разделов. Основная часть должна быть посвящена решению поставленных во введении задач. Каждый раздел посвящается решению какой-либо задачи и заканчивается констатацией итогов.

На первом этапе исследовательской работы студент выполняет обзор информационных источников, напрямую или косвенно относящихся к изучаемой теме. Знакомится с имеющейся информацией по теме для проведения предварительных исследований, как теоретических, так и экспериментальных, составляет картотеку и список использованных литературных и интернет-источников.

На этом этапе автор должен показать основательное знакомство со специальной литературой, умело ее систематизировать, выделить существенное, оценить ранее сделанное другими исследователями и по возможности высказать свое мнение в форме сравнительного анализа.

Параллельно формируются библиографические списки, включая реферативные журналы, реферативные сборники, экспресс-информацию, информационные листки и др. Анализируются сборники, монографии, периодические журналы, ежегодники, рукописи (диссертации, рефераты и др.), интернет-источники, видео-, фотодокументы.

Умение изучать литературный источник у каждого человека происходит индивидуально. Мы рекомендуем следующую последовательность:

- общее ознакомление с произведением в целом по его оглавлению;
- беглый просмотр всего содержания;
- чтение в порядке последовательности расположения материала;
- выборочное чтение какой-либо части произведения;

• выписка представляющих интерес материалов;

• критическая оценка записанного, его редактирование как фрагмента текста будущей работы.

На втором этапе проводится основное исследование. В соответствии с поставленными задачами подбираются и констатируются методы исследования. Как правило, это методы тестирования психических или физических качеств, функциональных способностей, методы контроля соревновательной деятельности хоккеистов, методы математической статистики, метод педагогического эксперимента.

Собранный экспериментальный материал желательно оформить в табличном виде в форме приложения к ВКР.

Из подготовленных таблиц приложения выбираются самые существенные, на взгляд исследователя, результаты, при необходимости показывается их динамика, выявляются отклонения, проводится сравнительный анализ отдельных показателей и параметров исследования. Все выявленные особенности сводятся в сводную таблицу(ы), иллюстрируются графическим материалом (рисунками, схемами, диаграммами и др.). Проводится сравнение с ранее полученными результатами исследования, которые прямо или косвенно их подтверждают или опровергают.

Описание сводных таблиц, рисунков, диаграмм заканчивается выводами по каждой из них.

Заключение работы содержит сделанные автором обобщающие выводы по итогам работы и дальнейшие перспективы исследования по данной теме.

Формируется оглавление работы и оформляется титульный лист. Работа брошюруется и подписывается исполнителем, научным руководителем и заведующим кафедрой. Указываются сроки предварительной защиты.

Требования в КВР: 25–30 страниц текста через полуторный интервал (шрифт Times New Roman, размер шрифта – 14 пт); «Введение» – 2–3 страницы, заключение (выводы) – 2–3 страницы. Список использованных литературных источников должен состоять не менее чем из 25–30 наименований, 30 % из которых должны относиться к исследованиям последних 4–5 лет.

? Вопросы для самоконтроля

1. Направления научной работы студента. Цели и задачи.
2. Описание как форма отражения действительности. Количественные характеристики объекта исследования.
3. Что такое научная проблема и научная гипотеза?
4. Современные научно-исследовательские работы в хоккее на траве в Республике Беларусь.
5. Структура выпускной квалификационной работы (диплома) и требования, предъявляемые к ее написанию.

Литература

1. Новиков, А. М. Методология научного исследования: учеб.-метод. пособие / А. М. Новиков, Д. А. Новиков. – 3-е изд. – М.: Либроком, 2014. – 270 с.
2. Шкляр, М. Ф. Основы научных исследований: учеб. пособие для бакалавров / М. Ф. Шкляр. – 4-е изд. – М.: Дашков и К, 2012. – 244 с.
3. II Европейские игры – 2019: Психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 4–5 апр. 2019 г.: в 4 ч. / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь [и др.]; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2019. – Ч. 1, 2.
4. Лекция НИРС. – Режим доступа: https://vyuchit.work/samorazvitie/sekretyi/sistema-nirs-chto-eto.html.

Учебное издание

Шишков Игорь Юрьевич
Клачков Вячеслав Эдуардович

ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

Учебно-методическое пособие

Корректоры *Е. И. Щетинко, Н. С. Геращенко*
Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 02.12.2021. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 18,48. Уч.-изд. л. 19,73. Тираж 50. Заказ 44.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск